

# DRK Familienbildungswerk

## Krefeld



## KURSPROGRAMM 2024

### Familie - Bildung - Förderung

Kontakt:

familienbildung  
@drk-krefeld.de  
02151 - 53 96 12

Sprechzeiten:

Mo-Fr.:  
9.00 - 12.00 Uhr  
Mo.-Do.  
13.30 - 16.00 Uhr

Adresse:

DRK KV Krefeld e.V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld

## INHALTSVERZEICHNIS

### Einführung

Kontakt und Anschrift	5
Vorwort	6
Veranstaltungsorte	8
Teilnahmegebühren und Zahlungsinformation	10
Wichtige Informationen	11
Gebührenermäßigung	12
Kursleitergesuch	13

### Eltern-Kind-Angebote

Stillvorbereitungskurs	14
Beikostworkshop	14
Workshop Baby- und Kleinkindschlaf	15
Elternstart NRW – offener Treff (Elterncafé)	15
Elternstart NRW (Kurs)	16
Milchcafé (offener Treff)	17
Bewegungssafari	17
Pränatal-Yoga	17
Postnatal-Yoga	19
Babymassage für Väter	20
Babymassage	20
Musikgarten (18 – 24 Monate)	22
Musikgarten (2 – 3 Jahre)	23
Musikgarten (3 – 4 Jahre)	24
MAWIBA Pre®	25
HAPPYDANCERS ®	26
NAPPYDANCERS ®	27
Anfängerschwimmkurs	29
Wassergewöhnung	29
Eltern-Kleinkind-Schwimmen	30
Vater-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)	31
Eltern-Baby-Spielgruppe (ab 6 Monaten)	32
Eltern-Kind-Turnen (ab 10 Monaten)	32
Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monaten)	32

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)	35
Eltern-Kind-Turnen (ab 2 bis 4 Jahre)	36
Eltern-Kind-Turnen (ab 3 bis 5 Jahre)	37
Entspannungskurs für Kinder (1.-3. Klasse)	38
Entspannungskurs für Kinder (4.-5. Klasse)	39
Oma/Opa spiel mit mir...	40
Oh je... mein Kind kommt in die Schule	40
Six Bricks: Spielerisch Lernen mit Bauklötzen	41
Artenvielfalt – Naturerlebniswanderung für Familien	42
Osterbasteln für Kinder	37
Laternenbasteln für Kinder	43
Adventsbasteln für Kinder	43

### **Planetenwoche**

Dinos im Weltall: Besuch im Planetarium Bochum	44
Astronomie – einfach mal nach oben schauen	
1. Unser Sonnensystem - die 8 Planeten	44
2. Sonne, Mond und Sterne	45
3. Himmelsbeobachtung	46
Besuch im Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum	46

### **Erste Hilfe**

Erste Hilfe am Kind Ausbildung	47
Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	48
Erste Hilfe für Senioren	49
Erste Hilfe mit Kindern	50

### **Sport und Gesundheit**

Rehasport Orthopädie	51
Rehasport Lungensport	52
BOP	53
Latino-Fitness	54
Wirbelsäulengymnastik	54
Fitnesstreff für Frauen	55
Wassergymnastik	56

Hatha-Yoga	57
Sitzgymnastik	58
Qi-Gong für Frauen	59
Autogenes Training und progressive Muskelentspannung	60
Autogenes Training für Fortgeschrittene	61
Hatha-Yoga auf dem Stuhl	62
Yoga, Meditation & Entspannungstechniken zum kennenlernen	63
Sturzprävention und Muskelaufbau: Fit für die Skipiste und den Alltag	64

## **Gesellschaft, Sprache und Kultur**

Aquarell- und Acrylmalerei	66
Italienisch (A1)	67
Italienisch (A2)	68
Businessenglisch (Stufe I)	69
Businessenglisch (Stufe II)	70
Französisch (A1)	70
Save the Earth – Nachhaltigkeitsworkshop	71

## **Aus- und Weiterbildungsangebote**

Ausbildung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer	72
Ausbildung zum ganzheitlichen Gedächtnistrainer	73

## **Allgemeine Informationen**

Datenschutz	74
Allg. Geschäftsbedingungen	77

# Das Familienbildungswerk



Foto: Nadja Joppen, 2023

**Wir heißen Sie herzlich Willkommen:**

**Deutsches Rotes Kreuz**

**Kreisverband Krefeld e.V.**

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld

**Irina Osthoff**

Leitung DRK-Familienbildungswerk

**Jennifer Michaelis**

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02151 / 53 96 12

E-Mail: [familienbildung@drk-krefeld.de](mailto:familienbildung@drk-krefeld.de)

**Sie erreichen uns:**

Mo – Do            09:00-12:30 Uhr und 13:30-16:00 Uhr

Fr                    09:00-12:00 Uhr

Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

wir freuen uns Ihnen auch für das Jahr 2024 ein buntes Angebot für die gesamte Familie anbieten zu können.

Neben vielen bereits bekannten Kursen finden Sie auch einige neue Angebote in unserem Kursprogramm. So wurde der Eltern-Kind-Bereich noch weiter ausgebaut. Wir freuen uns im kommenden Jahr auch vermehrt Vater-Kind-Angebote mit anbieten zu können.

Weiterhin freuen wir uns dieses Jahr in den Sommerferien eine Planetenwoche anbieten zu können.

Kurse die Online oder in hybrider Form angeboten werden, sind mit einem @-Zeichen markiert.

Ich freue mich auf ein abwechslungsreiches und freudebringendes Jahr mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Ihre

Irina Osthoff



## Qualitätsentwicklung im FBW

Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung in der DRK-Landesarbeitskreis der Familienbildung

Das Familienbildungswerk ist über die Landes-arbeitsgemeinschaft Familienbildung NRW im April 2022 für weitere drei Jahre durch die European Foundation for Quality Management (EFQM) zertifiziert worden.

Die stetige Weiterentwicklung unserer Einrichtung ist uns sehr wichtig. Deswegen freuen wir uns über jedes Lob, jede Anregung, jede Kritik.

Sprechen Sie uns dazu gerne an oder nutzen Sie unsere ausgelegten Fragebögen für eine Rückmeldung.







der Markuskirche      Krefeld Fischeln

Familienzentrum      Verberger Str. 23

Verberger Str.      Krefeld Bockum

Familienzentrum      Florastr. 19

Florastr.      Krefeld Mitte

Familienzentrum      Hubertusstr. 82

Hubertusstr.      Krefeld Mitte

Familienzentrum      Kreuzweg 49

Kreuzweg      Krefeld Gellep-Stratum

Lehrschwimmbad      Danziger Platz 1

Krefeld Linn

Badezentrum Bockum      Am Badezentrum 2

Krefeld Bockum

## Teilnahmegebühren

... entrichten Sie bitte bis 10 Tage nach der Anmeldung:

- Durch Überweisung auf unser Konto  
IBAN: DE07 3205 0000 0048 0005 66  
BIC: SPKRDE33
- Persönlich im Büro

Die Kursgebühr muss **vor** Kursbeginn entrichtet werden, da sonst der Anspruch auf den Kursplatz verfällt.

Bitte geben Sie bei Überweisungen die entsprechende Kursnummer an. Eine **Rückzahlung** des Betrages kann nur bei Ausfall der Veranstaltung erfolgen.

## Weitere Kursangebote

Neben den hier abgedruckten Kursen gibt es weitere Aktionsangebote für das Jahr 2024.

Bitte für aktuelle Angebote beachten Sie bitte auch unsere Aushänge, Website, Social-Media-Kanäle und Informationen in der örtlichen Presse.

## Wichtige Informationen

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sowie unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie am Ende des Programmheftes.

Das Familienbildungswerk (FBW) des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Krefeld e.V., ist eine anerkannte Einrichtung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz in NRW.

An den Veranstaltungen des FBW können alle Interessierten teilnehmen.

Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt werden.

Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmendenzahl in der Reihenfolge Ihres Eintreffens.

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden.

Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.

Eine Unterrichtsstunde umfasst 45 Minuten.

Für Schäden und Verluste jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor.

Beachten Sie bitte auch die Ankündigungen in der örtlichen Presse und in den Schaukästen.

Ein späterer Einstieg in die Kurse kann nach Absprache möglich sein. Eine entsprechende Kursgebühren-ermäßigung liegt im Ermessen des FBW.

Private Ausfallzeiten können bei den Kursgebühren nicht berücksichtigt werden.

Druckfehler im Programmheft entbinden nicht von der Zahlung der tatsächlichen Kursgebühr.

Abmeldungen sind nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

## Kursgebührenermäßigung

Durch das Sonderförderungsprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen können wir bestimmten Personen-gruppen in besonderen Situationen eine Kursgebühren-ermäßigung je nach Art des jeweiligen Kurses gewähren.

Eine Kursgebührenermäßigung kann jedoch nur so lange gewährt werden, wie die zugeteilten Mittel ausreichen.

Zielgruppen können sein:

- Familien aus sozialen Brennpunkten oder aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Infra- und Sozialstruktur.
- Sozialhilfeempfangende und deren Familien
- Arbeitslose/Kurzarbeitende und deren Familien
- Ein-Eltern-Familien
- Familien mit Behinderten und Suchtkranken
- Familien mit drei oder mehr Kindern
- Familien mit Zuwanderungshintergrund und Aussiedler

- Von Strafvollzug betroffene Familien

Wenn Sie zu einer dieser Zielgruppen gehören, melden Sie sich gerne bei uns – Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt!

## Kursleitung beim DRK

Zur Erweiterung und Ergänzung unseres Kursangebotes

suchen wir ganzjährig qualifizierte Kursleitungen für unsere unterschiedlichen Fachbereiche.

Auf Ihre Ideen und Angebote freuen wir uns!

## Stillvorbereitungskurs

Sie möchten sich bereits in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereiten? Sie möchten wissen, wie Sie ihr Baby korrekt anlegen und die Milchbindung funktioniert?

Diese und noch viele weitere Themen, wie z.B. die am häufigsten auftretenden Stillprobleme bespreche ich mit Ihnen!

Zusätzlich gehe ich auf Stillmythen ein und räume diese aus dem Weg, damit Sie gut vorbereitet und selbstsicher in die Stillzeit starten können!

Anmeldung über die Kursleitung: Louisa Jahn

info@simalabindung.de

Teilnehmergebühr 40,00€ je 4 Ustd

Teilnehmergebühr bei Paaren 60,00€ je 4 Ustd

24-1001	17.02.24	1 x sa	10.00 – 13.00 Uhr
---------	----------	--------	-------------------

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-1004	01.10.24	1 x di	17.30 – 20.00 Uhr
---------	----------	--------	-------------------

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Beikostworkshop

Bald ist die Zeit gekommen und Ihr Baby beginnt mit der Beikost. Vielleicht befinden Sie sich auch schon „mittendrin“! In diesem Workshop besprechen wir u.a. den richtigen Zeitpunkt zum Beikostbeginn, ich stelle Ihnen unterschiedliche Beikostkonzepte und geeignete Lebensmittel vor. Zusätzlich kläre ich Sie über die aktuelle Leitlinie zur Allergieprävention auf.

Anmeldung über die Kursleitung Frau Louisa Jahn:

info@simalabindung.de

Teilnehmergebühr 40,00 € je 4 Ustd

Teilnehmergebühr für Paare 60,00 € je 4 Ustd

24-1002	27.01.24	1 x sa	10.00 – 13.00 Uhr
---------	----------	--------	-------------------

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Leitung: Louisa Jahn

## Workshop zum Baby- und Kleinkindschlaf

Sie möchten das Schlafverhalten Ihres Kindes besser verstehen? Oder sich bereits in der Schwangerschaft über den Baby - und Kleinkindschlaf informieren? Vielleicht befinden Sie sich gerade in einer herausfordernden Phase, was den Schlaf des Kindes betrifft? In diesem Workshop informiere ich u.a. über die natürliche, kindliche Schlafentwicklung, spreche mit Ihnen über die Einschlafbegleitung, Schlafgewohnheiten und nächtliches Erwachen. Es werden keine Schlafrainings durchgeführt!

Anmeldung über die Kursleitung: [info@simsalabindung.de](mailto:info@simsalabindung.de)

Teilnehmergebühr 40,00€ je 4 Ustd

Teilnehmergebühr bei Paaren 60,00€ je 4 Ustd

24-1003

20.04.24

1 x sa

10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Leitung: Louisa Jahn, Still-, Schlaf- und Beikostberaterin

## Elternstart NRW offener Treff (Elterncafé)

Elternstart NRW offener Treff (Elterncafé)

Der offene Treff Elternstart NRW ist ein Angebot für Eltern mit Kind im Ersten Lebensjahr.

Der Treff dient dem Miteinander und Austausch sowie der gegenseitigen Unterstützung.

Kinder im ersten Lebensjahr dürfen mitgebracht werden.

Für die älteren Kinder (ab 12 Monaten) findet parallel die Bewegungssafari statt.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Café findet grundsätzlich jeden 2. und 4. Freitag außerhalb der Schulferien statt. Abweichungen entnehmen Sie bitte der Terminübersicht.



Leitung: Yasemin Yildirim

24-2000 12.01. – 06.12.24 20 x fr 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 40 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Elternstart NRW Kurs

Der Kurs Elternstart NRW ist ein Angebot für Eltern mit Kind im Ersten Lebensjahr. Er dient dem Miteinander und Austausch sowie der gegenseitigen Unterstützung.

Der Themenfokus bei Elternstart NRW liegt unter anderem frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling aus. Die Teilnahme ist kostenlos.



Leitung: Carolin Skiba, Still-, Schlaf- und Beikostberaterin

24-2001 27.09.–25.10.24 5 x fr 09.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Irina Osthoff, Master of Education

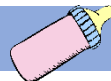
24-2003 29.07. – 02.08.24 5 x mo 09.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



## Milchcafé (offener Treff)



Ein idealer Ort für (werdende) Eltern und ihre Babys/ Kleinkinder, egal ob schwanger, stillend oder nicht stillend.

In entspannter Atmosphäre steht der Austausch und das Kontakte knüpfen im Vordergrund. Dabei wird der Austausch von der Kursleitung Frau Jahn begleitet und offene Fragen zu den Themen Stillen, Baby- und Kleinkindschlaf, sowie Beikost.

Leitung: Louisa Jahn, Still-, Schlaf- und Beikostberaterin

24-2004                      12.01. – 29.11.24                      10 x fr    12.30 – 14.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei                      je 20 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Bewegungssafari (offener Treff)

Die Bewegungssafari ist ein Bewegungsangebot für Geschwisterkinder der TeilnehmerInnen des offenen Treffs Elternstart NRW. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 12 Monaten, die eine parallele Betreuung benötigen.

Die Bewegungssafari fördert die motorische Entwicklung und Selbstkompetenz der Kinder.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

24-2005                      12.01. – 06.12.24                      20 x fr    15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei                      je 40 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Pränatal-Yoga für Schwangere

Im Yoga werden gezielte Übungen ausgeführt, die tiefsitzende Verspannungen lösen, den Körper kräftigen und Energie freisetzen. Yoga ist also ideal, um neue Kraft und Antrieb zu entwickeln, innere

Ruhe zu finden und somit Stress zu reduzieren. Wir entwickeln ein neues positives Körpergefühl.

Im Schwangerschafts- Yoga verbinden wir uns nicht nur mit uns selbst, sondern zusätzlich mit unserem Baby. Schwangerschafts-yoga fokussiert daher ein verbessertes Körpergefühl, um die verbundenen Ängste, Gedanken, körperlichen Veränderungen und ggf. mit einhergehende Beschwerden positiv zu durchlaufen.

Die körperliche Kräftigung der Muskeln ist sanfter und langsamer als im konventionellen Yoga. Regelmäßige Übungen helfen dir dabei, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu verbessern, deinen Körper besser kennenzulernen und deine Atmung gezielt einzusetzen.

Start für Yoga Neulinge: ab der 13. Woche Erstes Trimester

Start für Yoga Erfahrene: Immer möglich

Bis Ende Schwangerschaft mit Asanaeinschränkungen

Immer vorherige Rücksprache Gynäkologe

Leitung: Meike Nachtwey

24-2010            09.01. – 19.03.24            10 x di    09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00            je 13,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2012            09.04. – 02.07.24            12 x di    09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 96,00            je 16 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2014            27.08.–08.10.24            7 x di    09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 56,00            je 9,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2016            29.10.–10.12.24            7 x di    09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 56,00            je 9,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Postnatal-Yoga für Schwangere

### Hatha-Yoga für Mütter nach der Geburt

Während es vor der Geburt vor allem darum ging, den Beckenboden zu entspannen, bemerkt man nach der Geburt, dass die Beckenbodenmuskulatur zu locker geworden ist. Einhergehend leichte Inkontinenz beim Husten/Niesen, Druckgefühl im Unterbauch und Rückenschmerzen. Der Körper verändert sich ein weiteres Mal nach der Geburt. Dieser Kurs bietet Müttern ein behutsames Yoga mit ihrem Baby zu erleben, um den Beckenboden nach der Geburt zu kräftigen. Dabei steht die Stärkung der Mutter-Kind Bindung und die gemeinsame Freude an Bewegung im Vordergrund. Zeitpunkt ca. 6-8 Wochen nach der Geburt, Kaiserschnitt ggf. etwas länger. Immer Freigabe vom Gynäkologen  
Baby´s dürfen mitgebracht werden.

Leitung: Meike Nachtwey

24-2011            09.01. – 19.03.24            10 x di    10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 80,00            je 13,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2013            09.04. – 02.07.24            12 x di    10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 96,00            je 16 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2015            27.08.–08.10.24            7 x di    10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 56,00            je 9,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2017            29.10.–10.12.24            7 x di    10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 56,00            je 9,33 Ustd

## Babymassage für Väter

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

In diesem Kurs zeige ich Ihnen die praktische Anwendung der Babymassage.

Sie bietet besonders Vätern die Möglichkeit über Körperkontakt ihre zärtliche Seite zu vermitteln und die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken - durch die Erfahrung von Sicherheit, Geborgenheit und dem Austausch von Nähe und Liebe.

Friederike Seithümmner

Babymassagekursleiterin

Dipl. Sozialpädagogin

Leitung: Friederike Seithümmner, Diplom Sozialpädagogin

24-2020	04.03. – 25.03.24	4 x mo	17.15 – 18.15 Uhr
---------	-------------------	--------	-------------------

5,33 Ustd

Ort: FZ Verberger Str. 23, Krefeld

24-2021	27.05. – 17.06.24	4 x mo	17.15 – 18.15 Uhr
---------	-------------------	--------	-------------------

5,33 Ustd

Ort: FZ Verberger Str. 23, Krefeld

24-2022	04.11. – 25.11.24	4 x mo	17.15 – 18.15 Uhr
---------	-------------------	--------	-------------------

5,33 Ustd

Ort: FZ Verberger Str. 23, Krefeld

## Babymassage

In diesem Kurs zeige ich Ihnen die praktische Anwendung der Babymassage.

Sie bietet Eltern die Möglichkeit über Körperkontakt ihre zärtliche Seite zu vermitteln und die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken -

durch die Erfahrung von Sicherheit, Geborgenheit und dem Austausch von Nähe und Liebe.

Friederike Seithümmner  
Babymassagekursleiterin  
Dipl. Sozialpädagogin

Leitung: Friederike Seithümmner, Diplom Sozialpädagogin

24-2025      18.01.–08.02.24      4 x do    09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: Euro 50,00      je 5,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2026      06.06. – 27.06.24      4 x do    11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 50,00      je 5,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2027      07.11. – 28.11.24      4 x do    11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 50,00      je 5,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Zeit des Entdeckens**

Mit 3-4 Monaten beginnt die Zeit des großen Entdeckens. Die Babys werden immer neugieriger und nehmen vermehrt an ihrer Umwelt teil. Auf diesem spannenden Weg werden die Kinder mit unterschiedlichsten Anregungen begleitet.

Durch verschiedene Elemente aus PEKiP®, Babymassage und weiteren Spiel- und Singeinheiten unterstützen Eltern die Babys in ihrer Entwicklung.

Die Kinder sollen ihrem eigenen Rhythmus folgen und ihre individuellen Fähigkeiten entdecken können.

Die Gruppen werden altersgemäß aufgeteilt.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:  
Friederike Seithümmer  
Diplom Sozialpädagogin & PEKiP®-Leiterin  
Email: fritzi-online@gmx.de  
Telefonisch: 0172-290 2750  
Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Leitung: Friederike Seithümmer, Diplom Sozialpädagogin

24-2029      11.01. – 07.03.24      8 x do    11.00 – 12.00 Uhr

12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Musikgarten für Kleinkinder (18 - 24 Monate)**

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kleinkindern ab dem 18. Lebensmonat. Er lädt bereits die Aller kleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen Fähigkeit zum Musizieren auf die Welt.

Singen, Tanzen und Bewegung sind wichtige Bausteine in der Entwicklung eines jeden Kindes. Die Sprach- und Gehörentwicklung wird früh gefördert.

In ungezwungener Atmosphäre, ohne jegliche Leistungserwartung, wird die Freude an Musik vermittelt und ein Grundstein zum späteren Erlernen eines Instrumentes gesetzt.

Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleitung:  
Anja Schlechter  
Tel.: 02151 - 51 33 89  
Email: [anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de](mailto:anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de)  
[www.musikgartenkrefeld.de](http://www.musikgartenkrefeld.de)

24-2030      09.01. – 12.03.24      9 x di    15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: 120,00 €      je 9 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2033            09.04. – 25.06.24            10 x di    15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €            je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2036            03.09. – 26.11.24            10 x di    15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €            je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Musikgarten für Kleinkinder (2-3 Jahre)**

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kleinkindern ab 2 Jahren. Er lädt bereits die Aller kleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen Fähigkeit zum Musizieren auf die Welt.

Singen, Tanzen und Bewegung sind wichtige Bausteine in der Entwicklung eines jeden Kindes. Die Sprach- und Gehörentwicklung wird früh gefördert.

In ungezwungener Atmosphäre, ohne jegliche Leistungserwartung, wird die Freude an Musik vermittelt und ein Grundstein zum späteren Erlernen eines Instrumentes gesetzt.

Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleitung:

Anja Schlechter

Tel.: 02151 - 51 33 89

Email: [anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de](mailto:anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de)

[www.musikgartenkrefeld.de](http://www.musikgartenkrefeld.de)

24-2031            09.01. – 12.03.24            9 x di     16.00 – 16.45 Uhr

120,00 €            je 9 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2034                    09.04. – 25.06.24                    10 x di    16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €                    je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2037                    03.09. – 26.11.24                    10 x di    16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €                    je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Musikgarten für Kleinkinder (3-4 Jahre)**

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kleinkindern ab 3-4 Jahre. Er lädt bereits die Aller kleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen Fähigkeit zum Musizieren auf die Welt.

Singen, Tanzen und Bewegung sind wichtige Bausteine in der Entwicklung eines jeden Kindes. Die Sprach- und Gehörentwicklung wird früh gefördert.

In ungezwungener Atmosphäre, ohne jegliche Leistungserwartung, wird die Freude an Musik vermittelt und ein Grundstein zum späteren Erlernen eines Instrumentes gesetzt.

Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleitung:

Anja Schlechter

Tel.: 02151 - 51 33 89

Email: [anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de](mailto:anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de)

[www.musikgartenkrefeld.de](http://www.musikgartenkrefeld.de)

24-2032                    09.01. – 12.03.24                    9 x di    17.00 – 17.45 Uhr

120,00 €                    je 9 Ustd



Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2035                    09.04. – 25.06.24                    10 x di    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €                    je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2038                    03.09. – 26.11.24                    10 x di    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: 135,00 €                    je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **MAWIBA Pre ®**

MAWIBA Pre ® ist ein Tanzkonzept für Schwangere mit sanftem Beckenbodentraining. In dieser besonderen Zeit hält Tanzen fit, macht Spaß und stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

MAWIBA Pre ® ist eine spaßbringende Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs, dank der man seinen Beckenboden kennenlernt und in Bewegung bleibt. Man stärkt seine Fitness, denn durch die regelmäßige Korrektur der Haltung, durch die Beckenbewegungen und das sanfte Beckenbodentraining werden Bauch- und Rückenmuskeln aktiviert.

Ebenso baut man durch das Innehalten und das bewusste Schaukeln des Babys eine tolle Mutter-Kind-Bindung bereits im Bauch auf. Man kann gemeinsam mit seinem Baby tanzen, ohne es in den Armen zu halten.

Zudem dient MAWIBA Pre ® dem Kennenlernen anderer Schwangeren und ist eine schöne Auszeit des Alltags.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Mawiba-Kursleitung

Email: [kontakt@familymove-krefeld.de](mailto:kontakt@familymove-krefeld.de)

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

24-2042            11.01.–14.03.24            10 x do 09.30 – 10.30 Uhr

13,33 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2043            11.04. – 27.06.24            10 x do 09.30 – 10.30 Uhr

13,33 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2044            22.08.–17.10.24            8 x do 09.30 – 10.30 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2045            31.10.–12.12.24            7 x do 09.30 – 10.30 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **HAPPYDANCERS®**

Tanzen für Kinder von 4-6 Jahren - immer gemeinsam mit Mama oder Papa. Kaum geht die Musik an, wippen die Beine und wackelt der Popo - genau darauf baut Happydancers auf. Sie fördern die Körperwahrnehmung, stärken das Selbstbewusstsein und die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind. Mama und Papa sind die Vorbilder und werden aktiv in die Kurse mit einbezogen.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: [kontakt@familymove-krefeld.de](mailto:kontakt@familymove-krefeld.de)

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

24-2046            12.01. – 22.03.24            9 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

9 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2047      12.04. – 28.06.24      10 x fr    17.15 – 18.00 Uhr

10 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2048      23.08. – 25.10.24      8 x fr    17.15 – 18.00 Uhr

8 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2049      15.11. – 13.12.24      4 x fr    17.15 – 18.00 Uhr

8 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **NAPPYDANCERS ®**

Tanzen für Kinder von 20-40 Monaten - immer gemeinsam mit Mama oder Papa. Kaum geht die Musik an, wippen die Beine und wackelt der Popo - genau darauf baut Nappydancers auf. Sie fördern die Körperwahrnehmung, stärken das Selbstbewusstsein und die natürliche Bindung zwischen Eltern und Kind. Mama und Papa sind die Vorbilder und werden aktiv in die Kurse mit einbezogen.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: [kontakt@familymove-krefeld.de](mailto:kontakt@familymove-krefeld.de)

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

24-2050      12.01. – 22.03.24      9 x fr    15.00 – 15.45 Uhr

9 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2051      12.01. – 22.03.24      9 x fr    16.10 – 16.55 Uhr

9 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2052      12.04. – 28.06.24      10 x fr   15.00 – 15.45 Uhr

10 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2053      12.04. – 28.06.24      10 x fr   16.10 – 16.55 Uhr

10 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2054      23.08. – 25.10.24      8 x fr    15.00 – 15.45 Uhr

8 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2055      23.08. – 25.10.24      8 x fr    16.10 – 16.55 Uhr

8 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2056      15.11. – 13.12.24      4 x fr    15.00 – 15.45 Uhr

4 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2057      15.11. – 13.12.24      4 x fr    16.10 – 16.55 Uhr

4 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Anfängerschwimmkurs

Auf dem Weg zum Schwimmerwerb ist die Wassergewöhnung und -bewältigung der erste Schritt für die Kinder. In diesem Kurs soll der Bewegungsraum Wasser angstfrei und mit Freude unter spielerischer Anleitung erlebt und entdeckt werden. Die Kinder sammeln vielfältige Erfahrungen am, im und unter Wasser und lernen erste Brustschwimmübungen kennen.

Leitung: Pieter Rosenberger / Carola Bendt, Schwimmlehrer/in

24-2060      12.01. – 05.07.24      22 x fr    14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: Euro 184,80      je 22 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

24-2061      23.08. – 13.12.24      13 x fr    14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: Euro 109,20      je 13 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn



## Wassergewöhnung

Auf dem Weg zum Schwimmerwerb ist die Wassergewöhnung und -bewältigung der erste Schritt für die Kinder. In diesem Kurs soll der Bewegungsraum Wasser angstfrei und mit Freude unter spielerischer Anleitung erlebt und entdeckt werden. Die Kinder sammeln vielfältige Erfahrungen am, im und unter Wasser und lernen erste Brustschwimmübungen kennen. Der Kurs ist für Kinder ab 4,5 Jahren.

Leitung: Pieter Rosenberger / Carola Bendt, Schwimmlehrer/in

24-2062            12.01. – 05.07.24            22 x fr   14.45 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 184,80        je 22 Ustd

24-2063            23.08. – 13.12.24            13 x fr   14.45 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 184,80        je 22 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

## **Eltern-Kleinkind-Schwimmen (ab 10 Monaten)**

In diesem Kurs sammeln Babys spielerisch erste Erfahrung mit Element Wasser.

Bewegung und Freude stehen hierbei im Vordergrund.

Die frühe Wassergewöhnung fördert dabei die Motorik, Koordination und Muskulatur der Kinder und stärkt gleichzeitig die Bindung zu ihren Eltern/ Begleitpersonen.

Leitung: Pieter Rosenberger, Schwimmlehrer

24-2064            12.01.–22.03.24            11 x fr   15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 88,00        je 11 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

24-2065            12.04.–05.07.24            13 x fr   15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 104,00        je 13 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

24-2066            23.08.–11.10.24            7 x fr   15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 56,00        je 7 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

24-2067      08.11.–13.12.24      6 x fr      15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 56,00      je 7 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

## Vater-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)

Ab dem 1. Lebensjahr können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung:

Nils Klessa, Sozialpädagoge / Notfallsanitäter

24-2070      14.01. – 16.06.24      11 x so      10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 94,60      je 22 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2071      01.09. – 15.12.24      8 x so      10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 94,60      je 22 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Eltern-Baby-Spielgruppe (ab 6 Monaten)**

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Dieser Kurs bietet Bewegungsspiele in der Turnhalle für Eltern und Kleinkinder ab 6 Monaten und fördert die motorische Entwicklung. Durch Bewegungsspiele, anregungsreiche Spiellandschaften entdecken Kinder unterstützt durch ihre Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten

24-2080      08.01. – 24.06.24      20 x mo 10.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 114,70      je 26,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2082      26.08. – 09.12.24      13 x mo 10.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 74,50      je 17,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Eltern-Kind-Turnen (ab 10 Monaten)**

Klettern, hüpfen, tanzen und springen - Bewegung macht Spaß!  
Dieser Kurs bietet Bewegungsspiele in der Turnhalle für Eltern und Kinder ab 10 Monaten und fördert die motorische Entwicklung. Durch Bewegungsspiele, anregungsreiche Spiellandschaften entdecken Kinder unterstützt durch ihre Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Sie lernen sich selbst einzuschätzen, entwickeln Mut und Selbstvertrauen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit sich kennenzulernen und auszutauschen.

Leitung: Ilka Spernau, staatl. geprüft. Erzieherin, Übungsleiterin



24-2079            08.01. – 24.06.24            20 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 114,70        je 26,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2081            26.08. – 09.12.24            13 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 74,50        je 17,33 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2083            10.01. – 26.06.24            21 x mi 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 120,40        je 28 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2084            10.01. – 26.06.24            21 x mi 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 120,40        je 28 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2085            21.08.–11.12.24            15 x mi 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00        je 20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2086 21.08. – 11.12.24            14 x mi 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00        je 20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monaten)

Ab dem 1. Lebensjahr können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-2089            12.01. – 27.06.24            21 x fr   09.15 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 21 Ustd

24-2090            23.08. – 13.12.24            11 x fr   09.15 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2093            12.01. – 28.06.24            21 x fr   09.15 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,30            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2094            12.01. – 28.06.24            21 x fr   10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,30            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2095            23.08. – 13.12.24            11 x fr   09.15 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 47,30            je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2096                    23.08. – 13.12.24                    11 x fr 10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 47,30            je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)**

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)

Die Kinder können in dieser Gruppe ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung: Irina Osthoff (MEd)/ Viola Scholz (Übungsleiterin)

24-2072                    15.01. – 24.06.24                    17 x mo 15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: Euro 73,10            je 17 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2073                    15.01. – 24.06.24                    17 x mo 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 73,10            je 17 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2074                    23.09. – 09.12.24                    11 x mo 15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: Euro 47,30            je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2075            23.09. – 09.12.24            11 x mo 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 47,30            je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2087            10.01. – 26.06.24            22 x mi 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 94,60            je 22 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-2088            21.08. – 12.12.24            17 x mi 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 94,60            je 22 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

## **Eltern-Kind-Turnen (2 Jahre)**

Die Kinder ab 2 Jahren können in dieser Gruppe ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-2091            11.01. – 27.06.24            20 x do 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2092 22.08. – 12.12.24 11 x do 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

## Eltern-Kind-Turnen (ab 3 Jahre)

Die Kinder können in dieser Gruppe ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin, Rehasporttrainerin

24-2076 09.01.–19.03.24 11 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 47,30 je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2077 09.04.–18.06.24 11 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 47,30 je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2078 27.08.–17.12.24 15 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 47,30 je 11 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

# Entspannungskurs für Kinder (1. - 3. Klasse)

Kinder erleben gegenwärtig eine Vielzahl von Herausforderungen- sei es in der Schule, im sozialen Umfeld oder bei Freizeitaktivitäten. Dies kann manchmal zu Anspannung, Unruhe oder Ängsten führen. Unsere Entspannungstechniken helfen ihnen dabei, diese Gefühle loszulassen und innere Harmonie zu finden. Entspannte Kinder sind glückliche Kinder, die gestärkt und mit mehr Selbstbewusstsein durch das Leben gehen.

Die besondere Auszeit für Kinder ist darauf ausgerichtet, ihnen eine zauberhafte Erfahrung zu bieten, in der sie spielerisch lernen, sich anders wahrzunehmen und in die Welt der Entspannung einzutauchen, Sie lernen durch Spiele, Bewegung, bewusste Ruhe, Atemtechniken, Fantasiereisen und kreative Auszeiten, ihre innere Stärke zu finden. Eine neue Welt die KinderLeicht sein kann.

Vorteile eines Entspannungstrainings:

- Spielerisches Lernen von Entspannungstechniken
- Abbau von Stress und Unruhe
- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Selbstbewusstseinssteigerung
- Ermutigung zur Entfaltung emotionaler Stärke

Anmeldung über die Kursleitung: Christiane Heuser

Mobil: 0172-7090810

Mail: hallo @ kinderleicht-entspannt.de

Leitung: Christiane Heuser

24-2097      28.02.-08.05.24      8 x mi      16.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 80,00 € je 10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Entspannungskurs für Kinder (4. - 5. Klasse)

Kinder erleben gegenwärtig eine Vielzahl von Herausforderungen- sei es in der Schule, im sozialen Umfeld oder bei Freizeitaktivitäten. Dies kann manchmal zu Anspannung, Unruhe oder Ängsten führen. Unsere Entspannungstechniken helfen ihnen dabei, diese Gefühle loszulassen und innere Harmonie zu finden. Entspannte Kinder sind glückliche Kinder, die gestärkt und mit mehr Selbstbewusstsein durch das Leben gehen.

Die besondere Auszeit für Kinder ist darauf ausgerichtet, ihnen eine zauberhafte Erfahrung zu bieten, in der sie spielerisch lernen, sich anders wahrzunehmen und in die Welt der Entspannung einzutauchen, Sie lernen durch Spiele, Bewegung, bewusste Ruhe, Atemtechniken, Fantasiereisen und kreative Auszeiten, ihre innere Stärke zu finden. Eine neue Welt die Kinder Leicht sein kann.

Vorteile eines Entspannungstrainings:

- Spielerisches Lernen von Entspannungstechniken
- Abbau von Stress und Unruhe
- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Selbstbewusstseinssteigerung
- Ermutigung zur Entfaltung emotionaler Stärke

Anmeldung über die Kursleitung: Christiane Heuser

Mobil: 0172-7090810

Mail: hallo @ kinderleicht-entspannt.de

Leitung: Christiane Heuser, Entspannungstrainerin

24-2098      04.09. – 06.11.24      8 x mi      16.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 80,00 € je 10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Oma/Opa spiel mit mir: Bewegungsangebot für Kinder von 3-5 Jahren mit ihren Großeltern

Individuelles Bewegungsangebot für Kinder von 3-5 Jahren mit ihren Großeltern, welches die Beziehung von Großeltern und Enkelkindern fördert und die Kindern hilft sich selbst einzuschätzen sowie Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln. Die Gruppe bietet die Möglichkeit sich kennenzulernen und auszutauschen.

Leitung: Regina Lavendel, staatl. geprüft. Erzieherin

24-2099      24.01. – 12.06.24      6 x mi    15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 40,00      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Oh je... mein Kind kommt in die Schule

Ein Angebot für Eltern deren Kinder im Sommer in die Schule kommen, Gemeinsam mit den Eltern betrachten wie die Schulfähigkeit. Hierbei steht Schreiben und Rechnen ganz hinten an.



Wie unterstütze ich mein Kind auf dem Weg zur Schulfähigkeit?  
Welche Sorgen und Fragen bringe ich mit.

Gemeinsam finden wir praktische Tipps zu den Bereichen:

- Denkentwicklung
- Grob- Feinmotorik
- Visuelle und auditive Wahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- taktile Wahrnehmung
- Raumorientierung
- Kommunikation/Austausch mit anderen
- Kooperation/zusammenleben



- Selbstständigkeit
- Emotionalität

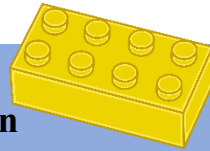
Leitung: Regina Lavendel, staatl. geprüft. Erzieherin

24-1020      13.03.24      1 x mi      15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00      je 2 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Six-Bricks: Spielerisch Lernen mit Bausteinen**



Spielerisches Lernen durch kurze Aktivitäten mit Bausteinen in sechs leuchtenden Farben trainieren Eltern gemeinsam mit ihren Kindern unter Anleitung Gedächtnis, Kommunikation, Teamfähigkeit, Bewegung und Kreativität. Dabei wird die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung gefördert. Der Workshop richtet sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter.

Leitung: Petra Jahr, Marty Kleinpeter, SixBricks Facilitator

24-2130      20.04.24      1 x sa      10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 40,00      je 2 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-2131      21.09.24      1 x sa      10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 40,00      je 2 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Artenvielfalt - Naturerlebniswanderung für die ganze Familie

Insekten bilden weltweit die artenreichste Gruppe und tragen einen erheblichen Teil zur Biodiversität bei. Bei dieser Naturkundewanderung wird neben der Artenkunde auch die überlebenswichtige Bedeutung von Insekten für den Menschen spielerisch vermittelt und wie man selbst zum Schutz der Krabbeltiere beitragen kann.

Leitung: Stefan Leiding, Naturpädagoge



24-2140                      09.07.24                      1 x di                      08.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 35,00 Gebühr für 1 Erwachsener und maximal 2 Kinder)  
je 8 Ustd

Treffpunkt: Uerdinger Str. 609, 47800 Krefeld

## Osterbasteln für Kinder

Bastelangebot für Kindern gemeinsam mit Großeltern/ Tante/ Onkel Eltern. Wir erstellen gemeinsam mit euch kleine Osterdekogeschenke.

Leitung: Jennifer Michaelis, Verwaltungsmitarbeiterin

24-2150                      26.03.24                      1 x di                      09.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: Euro 5,00                      je 4 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Laternenbasteln für Kinder

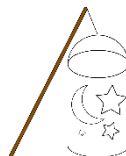
Laternenbasteln für Kindern gemeinsam mit Großeltern/ Tante/ Onkel Eltern. Wir erstellen gemeinsam mit euch gemeinsam Laternen.

Leitung: Jennifer Michaelis, Verwaltungsmitarbeiterin

24-2151      15.10.24      1 x di      09.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: Euro 5,00      je 4 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld



## Adventsbasteln für Kinder

Adventsbasteln für Kindern gemeinsam mit Großeltern/ Tante/ Onkel Eltern. Wir erstellen gemeinsam mit euch gemeinsam kleine Adventsdekogeschenke.

Leitung: Jennifer Michaelis, Verwaltungsmitarbeiterin

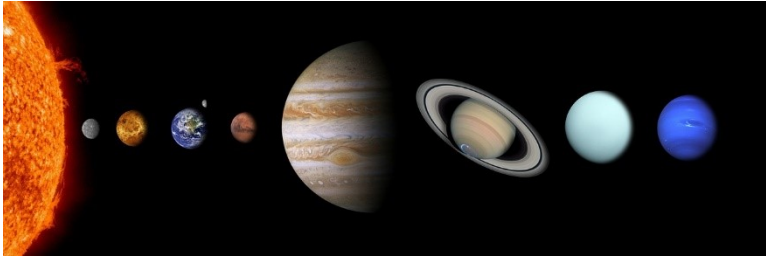
24-2152      30.11.24      1 x sa      09.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: Euro 5,00      je 4 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

# Planetenwoche:

## Angebot in ersten Sommerferienwoche



# Dinos im Weltall:

## Besuch im Planetarium Bochum

Besuch beim Planetarium Bochum für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren in Begleitung von Eltern oder Großeltern.

Wusstet ihr eigentlich, dass bereits vor 150 Millionen Jahren Dinosaurier ins Weltall flogen? Sie bauten superschnelle Raumschiffe, die, zugegeben, anders aussahen als wir Menschen sie heute bauen. Damit flogen die Dinos sogar zu den Sternen und suchten dort nach anderen bewohnbaren Planeten. Habt ihr Lust mitzufliegen? Dann erlebt ihr den Riesenplaneten Jupiter, den wunderschönen Ringplaneten Saturn und Pluto, den kleinen Zwergplaneten am Rande unseres Sonnensystems. Und es geht noch viel weiter hinaus in den Weltraum. Ihr lernt Riesensterne und Zwergsterne kennen und einen seltsamen Planeten, auf dem es Edelsteine regnet. Schließlich erreicht die Dino-Crew ihr Ziel: einen kleinen roten Zwergstern mit 7 Planeten. Wenn ihr mehr erfahren wollt, dann kommt mit auf dieses große Abenteuer. Fliegt mit den Dinos ins Weltall.

Leitung: Irina Osthoff, Master of Education

24-2120

09.07.24

1 x di

08.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 9,00 (Kinder) je 8 Ustd  
Gebühr: Euro 14,50 (Ewachsene) je 8 Ustd

Ort: Planetarium Bochum / Treffpunkt: Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Interaktive Vortragsreihe: Astronomie - Einfach mal nach oben gucken!**

Hast Du auch schon mal den Himmel beobachtet und festgestellt, dass da oben ganz schön viel los ist? Aber was genau kann ich eigentlich am Himmel sehen? Was brauche ich, um Himmelskörper zu betrachten? Wie funktioniert ein Fernglas, ein Fernrohr oder ein Teleskop? Diese und viele weitere Fragen werden in unserer Vortragsreihe mit unterschiedlichen Themenschwerpunkt geklärt. Gemeinsam beobachten und erforschen den Himmel und schauen ganz genau, was es dort alles entdecken gibt und welche technischen Hilfsmittel uns dabei unterstützen können.

Leitung: Rolf Liedgens, Vereinigung Krefelder Sternfreunde e.V.

Unsere Vortragsthemen für Kinder mit ihren Eltern:

### **1. Unser Sonnensystem – die 8 Planeten**

24-2121                      08.07.24                      1 x mo                      15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei                      je 2 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

### **2. Sonne, Mond und Sterne: Polarlichter und weitere Himmelsphänomene**

24-2122                      12.07.24                      1 x fr                      15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei                      je 2 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

### 3. Himmelsbeobachtung: der Krefelder Nachthimmel

24-2123      17.10.24      1 x do      19.30 – 21.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei      je 2 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

### Besucherführung im Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum Köln

Die Führung dauert ca. 2,5 Stunden und folgende Institute und Einrichtungen werden je nach Verfügbarkeit besichtigt:

- Europäisches Astronautenzentrum (ESA)
- Nutzerzentrum für Weltraumexperimente MUSC
- Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin
- Hochflusssdichte-Sonnenofen

Bitte beachten Sie bei Ihrer Planung, dass das Gelände des DLR sehr weitläufig ist und die Wegezeiten zwischen den einzelnen Instituten bis zu 20 Minuten betragen.

**Aufgrund der Besucherbestimmungen dürfen nur Personen ab 16 Jahren unter Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments an der Veranstaltung teilnehmen.**

Der Eintritt und die Besucherführung im DLR sind kostenfrei.  
Es fallen lediglich Gebühren für An- und Abfahrt an.

Leitung: Irina Osthoff, Master of Education

24-2124      10.07. – 21.08.24      1 x mi      11.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: Euro 10,00      je 9 Ustd

Ort: Treffpunkt: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld

# Erste Hilfe am Kind Ausbildung

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder  
Erzieher\*innen und Tagesmütter\*väter stehen in einer besonderen Verantwortung, denn sie sind auch für die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Schützlinge verantwortlich. Sollte sich ein Kind verletzen sind umsichtige und fachgerechte Sofortmaßnahmen erforderlich, auf die Sie in Theorie und Praxis vorbereitet werden.

Die Seminarinhalte erfüllen die Richtlinien der Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften.

Leitung: Lilian Mielke/ Hans Körschgen, Erste Hilfe AusbilderIn

24-3000	13.01.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3001	27.01.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3002	10.02.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3003	24.02.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3004	16.03.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3005	20.04.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3006	14.09.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3007	12.10.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3008	09.11.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3009	16.11.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3010	07.12.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3021	13.01.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
24-3027	10.04.24	1 x mi	08.00 – 16.00 Uhr
24-3028	27.01.24	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 49,00 je 9 Ustd

Ort: Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern (hybrid) @

Kinder nehmen ihre Welt mit anderen Augen wahr als Erwachsene. Sie sind neugierig, wollen ausprobieren, mit allen Sinnen ihre Umgebung erleben und ihre Grenzen austesten.

Aus diesem natürlichen Drang heraus geschehen gerade im häuslichen Umfeld die meisten Unfälle.

Eltern sind bei Kindernotfällen oft überfordert und hilflos. Die wertvollen Minuten zwischen dem Notfall und Eintreffen des Rettungsdienstes können durch Basismaßnahmen sinnvoll genutzt werden. Praktische Übungen und theoretische Hinweise bereiten Sie auf den Notfall vor.

Dieser Kurs kann sowohl Online als auch Präsent besucht werden.

Leitung: Jan Schnorrenberg, Erste Hilfe Ausbilder

24-3030 mo./di.	22.01./23.01.24	2 x	18.00 – 21.00 Uhr
24-3031 mo./di.	11.03./12.03.24	2 x	18.00 – 21.00 Uhr
24-3032 mo./di.	24.06./25.06.24	2 x	18.00 – 21.00 Uhr
24-3033 mo./di.	28.10./29.10.24	2 x	18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 45,00 je 8 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

Kinder nehmen ihre Welt mit anderen Augen wahr als Erwachsene. Sie sind neugierig, wollen ausprobieren, mit allen Sinnen ihre Umgebung erleben und ihre Grenzen austesten.



Aus diesem natürlichen Drang heraus geschehen gerade im häuslichen Umfeld die meisten Unfälle.

Eltern sind bei Kindernotfällen oft überfordert und hilflos. Die wertvollen Minuten zwischen dem Notfall und Eintreffen des Rettungsdienstes können durch Basismaßnahmen sinnvoll genutzt werden. Praktische Übungen und theoretische Hinweise bereiten Sie auf den Notfall vor.

Leitung: Jan Schnorrenberg

24-3034	20.01.24	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
24-3035	09.03.24	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
24-3036	27.07.24	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
24-3037	26.10.24	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
24-3038	16.11.24	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 45,00 je 8 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Erste Hilfe für Senioren (inklusive Sturzprävention)**

Bei älteren Menschen gibt es häufig typische Unfälle und Notfälle, jedoch ist der letzte Erste Hilfe Kurs schon lange her.

In diesem Kurs nehmen wir Rücksicht auf veränderte körperliche Gegebenheiten und konzentrieren uns auf zur zweiten Lebenshälfte passende Themen.

Praxisnahe Fallbeispiele und praktische Übungen vermitteln dabei die lebensrettenden Handgriffe, so dass Sie sich im Alltag wieder sicher fühlen können.

Der Kurs richtet sich an Senioren/Seniorinnen, Generation 50+, Hausnotrufteilnehmende

Sturzprävention: Die meisten von uns sind schon einmal gestürzt.

Ein Sturz führt häufig zu Verletzungen und je älter wir werden, desto anfälliger werden wir sowohl für Stürze als auch daraus resultierenden Verletzungen.

Gleichgewicht und Muskelkraft lassen altersbedingt nach. Wir fangen an Bewegungen zu vermeiden.

Doch: **BEWEGUNG VERHINDERT STÜRZE**

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit eine Unterrichtseinheit lang verschiedene Übungen für Kraft, Balance und Reaktionsvermögen mit einer Kursleitung gemeinsam auszuprobieren.

Leitung: Jan Schnorrenberg, Erste Hilfe Ausbilder/ Rettungssanitärer  
Lilian Anja Christine Mielke, Erste Hilfe Ausbilderin, Übungsleiter

24-3040	22.01.24	1 x mo	15.00 – 18.30 Uhr
24-3041	11.03.24	1 x mo	15.00 – 18.30 Uhr
24-3042	24.06.24	1 x mo	15.00 – 18.30 Uhr
24-3043	28.10.24	1 x mo	15.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 5 Ustd

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, B3 Raum

## **"Früh übt sich, wer ein Helfer werden will"** **Erste Hilfe mit Kindern**

In einer Gruppe von Pädagogen/Eltern und maximal 15 Kindern vermittelt die Kursleiterin spielerisch "Erste Hilfe" Grundkenntnisse. Die Themen gleichen den Inhalten der Erwachsenenbildung:

- + Auffinden einer Person
- + Notruf absenden
- + Verbände anlegen

Durch Rollenspiele erfahren die Kinder, dass jeder helfen kann. Nachfragen, trösten und Hilfe holen - das ist ein Kinderspiel.

Leitung: Lilian Anja Christine Mielke

# Sport in der Rehabilitation

## Orthopädie

Sport in der Rehabilitation

Profil: Orthopädie

Rehabilitationssport wird durch Haus- und Fachärzte verordnet und von den Krankenkassen übernommen.

Durch unsere Mitgliedschaft im Verein für Reha-Sport und Gesundheitsförderung sind wir berechtigt, direkt mit den Krankenkassen abzurechnen.

Durch kleine Gruppengrößen und ein geschütztes Trainingsumfeld sind wir ein beliebter Anbieter für den Rehabilitationssport.

Der Einstieg bei freien Kapazitäten ist jederzeit möglich.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin Rehasport

24-4000                      09.01. – 25.06.24                      20 x di    09.30 – 10.15 Uhr

20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4001                      09.01. – 25.06.24                      20 x di    10.30 – 11.15 Uhr

20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4002                      10.01. – 26.06.24                      20 x mi    17.30 – 18.15 Uhr

20 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4003                      27.08. – 10.12.24                      16 x di    09.30 – 10.15 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4004                    27.08. – 11.12.24                    16 x di 10.30 – 11.15 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4005                    28.08. – 11.12.24                    16 x mi 17.30 – 18.15 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Sport in der Rehabilitation Lungensport**

Rehabilitationssport wird durch Haus- und Fachärzte verordnet und von den Krankenkassen übernommen. Durch unsere Mitgliedschaft im Verein für Reha-Sport und Gesundheitsförderung sind wir berechtigt, direkt mit den Krankenkassen abzurechnen. Durch kleine Gruppengrößen und ein geschütztes Trainingsumfeld sind wir ein beliebter Anbieter für den Rehabilitationssport. Der Einstieg bei freien Kapazitäten ist jederzeit möglich.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-4006                    11.01. – 12.12.24                    16 x do 17.00 – 17.45 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4007                    11.01. – 12.12.24                    16 x do 18.00 – 18.45 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **BOP (Bauch - Oberschenkel - Po) @**

In diesem Kurs werden durch gezielte und sehr intensive Übungen die Problemzonen (Bauch - Oberschenkel - Po) optimal trainiert. Die Haltung wird verbessert und der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt.

Leitung: Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

24-4010            08.01.–24.06.24            21 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 88,20            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4011            08.01.–24.06.24            21 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 88,20            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4012            11.01. – 27.06.24            19 x do 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 79,80            je 19 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4014            26.08.–02.12.24            13 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 54,60            je 13 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4015            26.08.–02.12.24            13 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 54,60            je 13 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4016                      22.08.–12.12.24                      13 x do 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 54,60                      je 13 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Latino-Fitness



Wer sich gerne zur Musik bewegt, ist hier richtig. Die Verbindung aus den Stilelementen lateinamerikanischer Musik, Aerobicsschritten und rhythmischer Bewegung ist ein schweißtreibendes "Workout". Hier steht nicht das tänzerische Können im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Leitung: Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

24-4013                      11.01. – 27.06.24                      19 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 79,80                      je 19 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4017                      22.08.–12.12.24                      13 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 66,30                      je 13 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Wirbelsäulengymnastik



Einseitige Belastung und verspannt die Muskulatur und verursacht Schmerzen. Vielseitige gymnastische Übungen lösen Verkrampfungen verspannter Rücken- und Schulterpartien. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-4018                    10.01. – 26.06.24                    21 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 88,20            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4019                    10.01. – 26.06.24                    21 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 88,20            je 21 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4020                    21.08. – 11.12.24                    15 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 63,00            je 15 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4021                    21.08. – 11.12.24                    15 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 63,00            je 15 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Fitness-Treff für Frauen**

Ein Kurs für jüngere als auch reifere Mütter als Ausgleich zum stressigen Familien- und Berufsalltag; ein Kurs für Frauen, die sanft etwas für sich tun wollen. Früh morgens bringen wir durch leichtes Konditionstraining Ihren Kreislauf in Schwung. Kräftigungsübungen, als auch Dehn- und Lockerungsübungen sorgen für Muskelaufbau und halten Sie fit!

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

24-4022            11.01. – 27.06.24            19 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 79,80            je 19 Ustd

24-4023            22.08. – 12.12.24            13 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 79,80            je 19 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Wassergymnastik Gartenstadt**

Sie möchten sich nach einem anstrengenden Arbeitsalltag kraftvoll sportlich betätigen, aber dies auf gesunde Weise? Dann sind Sie bei unserem neuen Wassergymnastikkurs genau richtig. Mit viel Energie werden alle Muskelgruppen bewegt und gegen den Wasserwiderstand Muskulatur aufgebaut. Mit verschiedenen Elementen aus Aerobic und Bodyfitness werden auch Ihre Kondition sowie Ihr Herzkreislaufsystem trainiert. Dabei wird jedoch gelenkschonend und rückenfreundlich trainiert.

Leitung: Carola Bendt, Schwimmlehrerin und Übungsleiterin

24-4030            08.01.–24.06.24            21 x mo 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 90,30            je 21 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1

24-4031            08.01.–24.06.24            21 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,30            je 21 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1

24-4032            26.08. – 09.12.24            12 x mo 19.30 – 20.15 Uhr



Gebühr: Euro 51,60 je 12 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1

24-4033 26.08. – 09.12.24 12 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 51,60 je 12 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1

## **Wassergymnastik Bockum**

Leitung: Lilian Anja Christine Mielke, Übungsleiterin

24-4034 10.01.–12.06.24 20 x mi 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 116,00 je 27 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

24-4035 10.01.–12.06.24 20 x mi 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 116,00 je 27 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

24-4036 21.08.–11.12.24 15 x mi 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

24-4037 21.08.–11.12.24 15 x mi 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

## Hatha-Yoga (Mittwoch)

Regelmäßiges Üben einfacher Yogahaltungen und Dehnübungen kann präventiv oder akute Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden lindern.

Die durch Yoga erlangte Beweglichkeit, Kraft und Vitalität steigert das Wohlbefinden erheblich - Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Durch den unterstützenden Einsatz von Hilfsmitteln (Decken, Klötze, Gurte, Stühle) ist der Kursus auch für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Leitung:

Martina Campbell, Yogalehrerin

24-4040                      10.01.–20.03.24                      11 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 92,40                      je 22 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4041                      10.04.–03.07.24                      12 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 100,80                      je 24 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4042                      07.08. – 18.12.24                      18 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 100,80                      je 24 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Hatha-Yoga (Donnerstag)

Hatha Yoga

Sie fühlen sich durch den immer größer werdenden Alltagsdruck belastet und suchen einen Ausgleich? Yoga fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden,, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Bewegungsabläufe werden langsam und behutsam aufgeführt und sind in jedem Alter erlernbar.

Leitung: Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

24-4043            11.01. – 27.06.24            17 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 142,80        je 34 Ustd

24-4044            22.08. –12.12.24            13 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 142,80        je 34 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Sitzgymnastik

Die Gymnastik am und sitzend auf dem Stuhl ist gedacht für Personen, die nicht mehr auf der Matte üben wollen oder können.

Mit vielseitigen Übungen wird die Kondition trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert.

Leitung: Christel Giesing, Übungsleiterin

24-4045            11.01.–21.03.24            11 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 31,90        je 11 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche

24-4046                    11.04. – 04.07.24                    11 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 31,90                    je 11 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche

24-4047                    22.08. – 19.12.24                    15 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 31,90                    je 11 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche

## Qi Gong für Frauen

Frauenqigong (Nüziqigong) unterstützt die Gesundheit der Frau in allen Lebensabschnitten. Übungen der Selbstmassage und schöne Bewegungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl praktiziert werden. Sie wirken vorbeugend und heilend bei Unstimmigkeiten des weiblichen Körpers, fördern Achtsamkeit und Wertschätzung uns gegenüber.

Anmeldung und Zahlung erfolgt über die Praxis Junger!

Leitung:  
Ildiko Lohmann-Junger

24-4050                    12.01. – 05.07.24                    12 x fr 20.00 – 21.00 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4051                    23.08. – 20.12.24                    8 x fr 20.00 – 21.00 Uhr

16 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Entspannt in die Woche: Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung

Zu schnell, zu viel, zu laut, zu hektisch. Stress begegnet uns überall. Und der Körper meldet sich mit Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen und vielem mehr.

Das Autogene Training und progressive Muskelentspannung sind Entspannungsverfahren. Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs den Körper achtsam wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und kreisende Gedanken loszulassen.

Sie können dann mit etwas Geduld und Übung die täglichen Herausforderungen gelassener und entspannter angehen.

Leitung: Claudia Weiland, Entspannungstrainerin

24-4052                      08.01. – 11.03.24                      8 x mo    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4054                      15.04.–10.06.24                      8 x mo    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4056                      19.08.–07.10.24                      8 x mo    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4058                      28.10.–16.12.24                      8 x mo    17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Entspannt in die Woche: Autogenes Training für Fortgeschrittene

Das Autogene Training ist ein mentales Entspannungsverfahren. In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen von der Entspannungstrainiererin gezielt durch Entspannungsübungen geleitet, um so Stress und stressbedingte Beschwerden zu mindern.

Leitung: Claudia Weiland

24-4053                      08.01. – 11.03.24                      8 x mo    18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4055                      15.04.–10.06.24                      8 x mo    18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4057                      19.08.–07.10.24                      8 x mo    18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4059                      28.10.–16.12.24                      8 x mo    18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00                      je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

# Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl richtet sich an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit, Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden tun wollen.

Die Yogaübungen können dabei im Sitzen, auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert werden und in ganz bequemer Kleidung. Bei Yoga auf dem Stuhl kommen Übungen für den Geist wie Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen und Meditation sowie Übungen zur Stärkung und Verbesserung der Körperhaltung und -bewegung zum Einsatz. Ab und zu singen wir auch ein Mantralied, das die Synapsen fit hält.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Kursleitung.

Kursleitung: Alina Delschen

Kontakt: [auszeit fuerdichimmarienhof@freenet.de](mailto:auszeit fuerdichimmarienhof@freenet.de)

Telefon: 0174-9872033

Kursgebühr: 108,00 € (9 Termine / 12 Unterrichtseinheiten)

Die Kursgebühren werden direkt an die Kursleitung entrichtet.

Leitung: Alina Delschen, Yogalehrerin

24-4060                      11.01. – 07.03.24                      8 x do    13.45 – 14.45 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4061                      11.04. – 20.06.24                      7 x do    13.45 – 14.45 Uhr

9,33 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4062                      22.08.–17.10.24                      8 x do    13.45 – 14.45 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4063      31.10.–19.12.24      8 x do    13.45 – 14.45 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Yoga, Meditation & Entspannungstechniken zum kennenlernen**

Der Kurs beinhaltet verschiedene Entspannungstechniken zum Kennenlernen.

Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, ZenBo Balance. In jeder Stunde schauen Sie sich eine andere Entspannungstechnik an und praktizieren diese.

So kann jeder Teilnehmer herausfinden, welche Entspannungstechnik für ihn am geeignetsten ist.

Leitung: Alina Delschen

24-4064      11.01. – 07.03.24      8 x do    15.00 – 16.00 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4065      11.04. – 20.06.24      8 x do    15.00 – 16.00 Uhr

10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4066      05.09.–17.10.24      6 x do    15.00 – 16.00 Uhr

8 Ustd



Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4067                    31.10.–19.12.24                    8 x do    15.00 – 16.00 Uhr

8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Sturzprävention und Muskelaufbau: Fit für die Skipiste und den Alltag**

Mit Spaß und Freude an der Bewegung werden Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination (besonders Gleichgewichtsfähigkeit) verbessert. Das Training mit Musik ist nicht ausschließlich für Wintersportler gedacht, sondern auch ein gutes Allround Training für den Alltag.

Leitung:  
Lothar Herlitz

24-4080                    05.03.–21.05.24                    12 x di    18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 100,80        je 24 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4081                    05.03.–21.05.24                    12 x di    20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 100,80        je 24 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4082                    24.09.–10.12.24                    12 x di    18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 100,80        je 24 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-4083                    24.09.–10.12.24                    12 x di   20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 100,80            je 24 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## Aquarell- und Acrylmalerei

Entdecken und entwickeln Sie Ihre Kreativität unter fachkundiger Anleitung des Künstlers.

Das Skizzieren, die Mechanik, Perspektiven und die Bildgestaltung der Malerei in Aquarell oder Acryl werden vermittelt.

Leitung: Günter Pesch, Künstler

24-5000                    09.01.–12.03.24                    10 x di   10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5001                    10.01.–13.03.24                    10 x mi   17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5002                    12.01.–15.03.24                    10 x fr   10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5003                    09.04. – 25.06.24                    10 x di   10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5004            10.04. – 26.06.24            10 x mi 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5005            12.04. – 28.06.24            10 x fr 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5006            27.08. – 10.12.24            12 x di 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 100,80            je 24 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5007            28.08. – 11.12.24            12 x mi 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 100,80            je 24 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5008            30.08. – 13.12.24            11 x fr 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 100,80            je 24 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Italienisch (für Anfänger Grundstufe A1)**

Italien ist bekannt für seinen wunderschönen Landschaften, seine geschichtsträchtige Kultur und sein köstliches Essen. In diesem Schnupperkurs erlernen Sie durch eine Muttersprachlerin erste Grundkenntnisse für Ihren nächsten Italienurlaub, so dass Sie Land und Leute besser kennen lernen können.

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin  
Anmeldung/Koordination erfolgt über Frau Giannini-Küster

Für den Kurs muss folgendes Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden:

Con piacere nuovo A1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3125252011  
Kosten: 26,99€

24-5010                    11.01. – 21.03.24                    10 x do 16.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 120,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5011 11.01. – 14.03.24                    9 x do 16.20 – 17.50 Uhr

Gebühr: Euro 108,00            je 18 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5012                    11.04.–20.06.24                    10 x do 15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 78,00            je 13 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5013                    11.04. – 27.06.24                    10 x do 16.20 – 17.50 Uhr

Gebühr: Euro 120,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

24-5014                    12.09.–05.12.24                    10 x do 15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 80,00            je 13,33 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Italienisch (für Personen mit Vorkenntnissen A2)**

Italienisch - Schnupperkurs -Italienisch A2.1 TN mit sehr guten Vorkenntnissen

Italien ist bekannt für seinen wunderschönen Landschaften, seine geschichtsträchtige Kultur und sein köstliches Essen.

In diesem Schnupperkurs erlernen Sie durch eine Muttersprachlerin erste Grundkenntnisse für Ihren nächsten Italienurlaub, so dass Sie Land und Leute besser kennen lernen können.

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin

Anmeldung/Koordination erfolgt über Frau Giannini-Küster

Für den Kurs muss folgendes Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden:

Con piacere nuovo A2

Klett Verlag

24-5015                      12.09.–05.12.24                      10 x do 16.20 – 17.50 Uhr

Gebühr: Euro 120,00            je 20 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Businessenglisch (Stufe II)**

Englisch ist eine der weltweit am häufigsten genutzte Verkehrssprache. In diesem Kurs lernen Sie die Basis des Businessenglisch für Englisch im Berufsalltag.

Dozentin: Carole Hartung, Englischdozentin

Für den Kurs muss das Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden.

Leitung: Carole Hartung

24-5016                      16.01.–25.06.24                      22 x di    19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 192,00            je 44 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Businessenglisch (Stufe II)**

Englisch ist eine der weltweit am häufigsten genutzte Verkehrssprache. In diesem Kurs lernen Sie die Basis des Businessenglisch für Englisch im Berufsalltag.

Dozentin: Carole Hartung, Englischdozentin

Für den Kurs muss das Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden.

24-5017                      27.08.–10.12.24                      14 x di    19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 168,00            je 28 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Französisch (A 1)**

Französisch für den Urlaub:

Frankreich ist bekannt für seinen wunderschönen Landschaften, seine geschichtsträchtige Kultur und sein köstliches Essen.

In diesem Einsteigerkurs erlernen Sie durch eine Muttersprachlerin erste Grundkenntnisse für Ihren nächsten Frankreichurlaub, so dass Sie Land und Leute besser kennen lernen können.

Dozentin: Carole Hartung, Französischdozentin

Für den Kurs muss das Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden.

24-5018                      05.03.–18.06.24                      14 x di    17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: Euro 168,00            je 28 Ustd

Ort: Raum 1

24-5019                      27.08.–10.12.24                      14 x di    17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: Euro 168,00            je 28 Ustd

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 1

## Save the Earth- Nachhaltigkeitsworkshop



Ein Kursangebot für Schülerinnen und Schüler in den Sommerferien. In diesem Kurs wollen wir unseren Fußabdruck auf der Erde einmal genau unter die Lupe nehmen und gemeinsam schauen, was wir selbst aktiv unternehmen können, um diesen zu verbessern.

Leitung: Ilja Illert, Verbraucherzentrale Krefeld / Irina Osthoff,  
Leitung FBW

24-5040                      16.07. – 18.07.24                      3 x di    09.30 – 13.30 Uhr

Gebühr: Euro 15,00            je 16 Ustd

Ort: Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

## **Ausbildung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer**

### **Schulung gem. ASR A2.2 und DGUV Information 205-023**

Ausbildung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer  
Schulung gem. ASR A2.2 und DGUV Information 205-023  
In Deutschland ist der Arbeitgeber verpflichtet Mitarbeitende zu benennen, die für den betrieblichen Brandschutz zuständig sind. Diese Ausbildung wird bei uns direkt im komfortablen Kombi-Paket mit dem Evakuierungshelfer angeboten.

Die Ausbildung sollte alle 3 bis 5 Jahre wiederholt werden, um garantieren zu können, dass sich die Mitarbeitenden immer auf dem neusten Stand befinden.

Leitung: AS Bauer Akademie

24-6000	10.01.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6001	07.02.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6002	06.03.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6003	03.04.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6004	08.05.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6005	05.06.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6006	03.07.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6007	07.08.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6008	04.09.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6009	02.10.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6010	06.11.24	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
24-6011	05.12.24	1 x do	12.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 44,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld



## Ausbildung zum ganzheitlichen Gedächtnistrainer

Mit dieser Ausbildung, vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. Zertifiziert, schaffen Sie sich neue berufliche Perspektiven und erweitern gleichzeitig Ihre eigenen Gedächtnisfähigkeiten. Sie erwerben eine anerkannte Zusatzqualifikation, die Sie in vielen Bereichen einsetzen können, wie zum Beispiel in Firmen, Pflegeeinrichtungen und Seniorenheimen, sowie auch in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Schülern, Auszubildenden und weiteren Zielgruppen. Die Ausbildung entspricht den Vorgaben für Bildungsurlaub NRW und kann mit 16 UE für Betreuungskräfte nach §53b SGB XI und für Ergotherapeut/innen anerkannt werden. Für die Ausbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Petra Jahr und Beate Belau, Gedächtnistrainerinnen

Infoveranstaltung:

30.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr in Raum 1

23.04.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr in Raum 1

24-6020      02.09. – 06.12.24    15 x mo-fr      09.30 – 16.30 Uhr

Modultermine:

Modul 1: 02.09. - 06.09.2024

Modul 2: 21.10. - 25.10.2024

Modul 3: 02.12. - 06.12.2024



# Und den Datenschutz?... Den haben wir auch!



Allgemeine Informationen zur  
Datenverarbeitung gemäß  
Artikel 13  
Datenschutzgrundverordnung  
(EU-DSGVO)

Sehr geehrte\*r Kunde\*in,

Sehr geehrte\*r Teilnehmer\*in,

wir nehmen den Schutz der  
Kunden-/Teilnehmendendaten  
ernst. Der Schutz der  
individuellen Privatsphäre bei  
der Verarbeitung persönlicher  
Daten ist für uns ein wichtiges  
Anliegen, das wir bei unseren  
Geschäftsprozessen mit hoher  
Aufmerksamkeit  
berücksichtigen.

Deshalb möchten wir Ihnen  
nachfolgend einige  
Informationen diesbezüglich  
geben:

## **1. Zweck der Datenerhebung – Verarbeitung – oder Nutzung**

Hauptzweck ist die Erhebung,  
Verarbeitung und Nutzung der  
Daten im Auftrag zur Erfüllung der  
Kunden-  
/Teilnehmendenaufträge.  
Nebenzweck ist die Betreuung  
der Lieferanten sowie Interessen-  
betreuung. Hierzu gehören

konkret die Kunden-  
/Kursverwaltung und Akquise,  
die Terminverwaltung, die  
Vertragsabwicklung, die  
Fakturierung, der Wareneinkauf  
und der Zahlungsverkehr.

## **2. Rechtsgrundlage**

Rechtsgrundlage für die  
Bearbeitung personen-bezogener  
Daten unserer  
Kunden/Teilnehmenden ist  
Artikel 6 Abs. 1b EU-DSGVO,  
wonach die Verarbeitung zur  
Erfüllung eines Vertrages mit  
dem Betroffenen zulässig ist.  
Ebenso ist hiernach die  
Datennutzung zur Durchführung  
vorvertraglicher Maßnahmen  
zulässig. Weiter ist die  
Datennutzung zulässig, wenn sie  
zur Wahrung berechtigter  
Interessen unserer Firma oder  
eines Dritten erforderlich ist und  
Ihre Interessen dieses Interesse  
jeweils nicht überwiegen.

## **3. Empfänger oder Kategorien von Empfängern, denen die Daten mitgeteilt werden**

Grundsätzlich geben wir keine  
personen-bezogenen Daten von  
Ihnen an Dritte weiter, es sei  
denn, eine Weitergabe ist

aufgrund gesetzlicher Vorschriften oder zur Auftrags Erfüllung zwingend erforderlich. In diesem Fall werden Betroffene von uns hierüber informiert, sofern sie nicht bereits Kenntnis hierüber haben.

#### **4. Datenübermittlung in Drittstaaten**

Eine Übermittlung der Daten an Staaten außerhalb der Europäischen Union bzw. der EWR (Drittstaaten) ist unsererseits nicht geplant.

#### **5. Dauer der Aufbewahrung**

Grundsätzlich löschen wir Daten, wenn der Zweck, für die Daten, entfallen ist, z.B. bei Beendigung eines Vertragsverhältnisses, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen einer Löschung entgegenstehen.

Ist eine Löschung nicht möglich, z.B. bei Daten, die in einem elektronischen Archivsystem gespeichert sind, werden diese für eine Weiterverarbeitung gesperrt.

Die Aufbewahrungsdauer bzw. die Löschfrist von Kundendaten hängt insofern von der jeweiligen Datenart ab. Eine genaue Auflistung der von uns verarbeiteten Datenkategorien und Datenarten führen wir in

einem elektronischen Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten gemäß Artikel 30 EU-DSGVO, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.

Daten, die wir zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen, löschen wir gemäß Artikel 17 Abs. 3e EU-DSGVO nicht.

#### **6. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung**

Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten.

Ebenso haben Sie das Recht auf Berichtigung, Sperrung oder - abgesehen von der vorgeschriebenen Datenspeicherung zur Geschäftsabwicklung - Löschung ihrer personenbezogenen Daten.

Damit eine Sperre von Daten jederzeit berücksichtigt werden kann, müssen diese Daten zu Kontrollzwecken in einer Sperrdatei aufbewahrt werden.

Sie können auch die Löschung der Daten verlangen, soweit keine gesetzliche

Aufbewahrungs-verpflichtung besteht. Soweit eine solche Verpflichtung besteht, sperren wir Ihre Daten auf Wunsch.

## 7. Einwilligung

Sie können Änderungen oder den Widerruf einer Einwilligung durch entsprechende Mitteilung an uns mit Wirkung für die Zukunft jederzeit vornehmen.

## 8. Bereitstellung personenbezogener Daten

Zur Auftragserfüllung ist der\*die Auftraggeber\*in bzw. der Betroffene verpflichtet, personenbezogene Daten in dem Umfang zur Verfügung zu stellen, wie es für die Auftragserfüllung notwendig ist. Dabei liegt es in der Verantwortung des Auftraggebenden, dem\*der Auftragnehmer\*in bzw. der verantwortlichen Stelle nur die Daten zur Verfügung zu stellen, die zur Vertragserfüllung erforderlich sind (Minimalprinzip).

E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

## Präambel

Alle Kurse und Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle interessierte Menschen. Mit Ihrer

## 9. Beschwerderecht

Sie haben das Recht, die Datenschutz-aufsichtsbehörde anzurufen und dort Informationen über Ihre Rechte aufgrund des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und sonstiger Vorschriften über den Datenschutz, einschließlich der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) zu erfahren.

Darüber hinaus ist die Aufsichtsbehörde Anlauf-stelle für Beschwerden bei der Verarbeitung personenbezogener Daten.

Die zuständige Aufsichtsbehörde für Nordrhein-Westfalen erreichen Sie wie folgt:

Landesbeauftragte für  
Datenschutz und  
Informationsfreiheit

Postfach 200444

40102 Düsseldorf

Telefon: 0211/38424-0

Telefax: 0211/38424-10

Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäfts-bedingungen.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen des DRK Kreisverband Krefeld e.V.

## **Anmeldung**

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem 16. Lebensjahr. Bei Personen unter 16 Jahren muss die Anmeldung durch einen\*einer gesetzlichen Vertreter\*in erfolgen.

Es ist erforderlich sich zu allen Kursen anzumelden. Dies kann schriftlich, per Post, per Fax sowie Email erfolgen. Eine persönliche Anmeldung ist während der Bürozeiten möglich. Jede Form der Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldebestätigungen werden bevorzugt auf elektronischem Weg verschickt oder postalisch zugestellt.

Der Teilnehmende muss bei der Anmeldung Name, Adresse, das Geburtsdatum und eine Telefonnummer, unter der er\*sie für Rückfragen und Änderungen erreichbar ist, sowie wenn vorhanden eine aktuelle Email-Adresse angeben.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine

Mitteilung an die\*den Angemeldete\*n.

## **Zahlungsbedingungen**

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage nach Anmeldung per Überweisung zu entrichten. Hierbei muss die Kursnummer angegeben werden.

Ebenso ist eine Barzahlung im Büro möglich.

Die Kursgebühr muss vor Kursbeginn entrichtet werden, da sonst der Anspruch auf den Kursplatz verfällt.

Eine Rückerstattung des Betrages kann nur bei Ausfall einer Veranstaltung erfolgen. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die die Teilnehmenden selbst zu vertreten haben, z.B. Krankheit, kann eine Rückerstattung nicht erfolgen.

## **Ermäßigung der Kursgebühr**

Ermäßigungen der Kursgebühren gibt es für Personen in besonderen finanziellen Problemlagen. Diese müssen nachgewiesen werden. Informationen dazu erhalten Sie bei Bedarf bei der Anmeldung.

### **Kursausfall**

Das DRK-Familienbildungswerk behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu geringe Teilnehmerszahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen. Wird ein Kurs abgesagt, werden die Teilnehmenden unverzüglich unterrichtet. Bereits bezahlte Kursgebühren werden unverzüglich zurückerstattet.

### **Rücktritt/ Kündigung durch den Teilnehmenden**

Der Teilnehmende ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmenden unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der beidseitigen Interessen ein Festhalten an der Anmeldung nicht zugemutet werden kann.

Eine Abmeldung akzeptieren wir bis 10 Tage vor Kursbeginn. Nach Ablauf dieser Frist wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

### **Widerrufsbelehrung**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief,

Fax, Email) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflicht gemäß Art.246 §2 in Verbindung mit §1 Abs.1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §312g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 245 §3 EGBG. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Familienbildungswerk

DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld

Tel.: 02151- 53 96 12

Fax: 02151- 53 96 66

[familienbildung@drk-krefeld.de](mailto:familienbildung@drk-krefeld.de)

### **Verbraucherstreitbeilegungsgesetz**

Am

Verbraucherstreitbeilegungsverfahren nehmen wir nicht teil.

### **Haftung**

Eine Haftung bei Unfall sowie für Diebstahl, Verlust und Beschädigung wird nicht übernommen.

### **Aufsichtspflicht**

Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsicht der Kinder ausschließlich bei den Eltern oder den von den Eltern beauftragten Erwachsenen.

### **Datenschutz**

Im Rahmen der Anmeldung werden personen-bezogene Daten gespeichert. Die Nutzung und Aufbewahrung der Daten unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen.

Das Familienbildungswerk DRK Kreisverband Krefeld e.V. behandelt Ihre Daten verantwortungs-bewusst und hält die Bestimmungen des gesetzlichen Datenschutzes ein.

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine\*ihre Daten elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich zur Kursverwaltung gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Kontrollbehörden des Landes erhalten zum Zwecke der Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Kursverwaltung. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)

### **Abweichende Regelungen**

Individuelle Vereinbarungen sowie von den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen bedürfen zu Ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

# DRK Familienbildungswerk Krefeld



## Familie - Bildung - Förderung

Kontakt:  
familienbildung  
@drk-krefeld.de  
02151 - 53 96 12

Sprechzeiten:  
Mo-Fr.:  
9.00 - 12.00 Uhr  
Mo.-Do.  
13.30 - 16.00 Uhr

Adresse:  
DRK KV Krefeld e.V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld