



FAMILIEN
BILDUNG
NRW

für eine familienfreundliche Zukunft

Programm 2017



ANMELDUNG

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Krefeld e.V.
Uerdinger Str. 609
47800 Krefeld

Telefon : 02151 / 53 96 12
Telefax : 02151 / 53 96 66
e-mail : claudia.weber @ drk-krefeld.de



Mo - Do : 09.00 - 12.00 Uhr
 13.00 - 15.00 Uhr
Fr : 09.00 - 12.00 Uhr

Es informiert Sie:

Claudia Weber,
Dipl. Sozialpädagogin, Sozialmanagerin,
Leiterin des Familienbildungswerkes (FBW)

EFQM 

Committed to excellence

**Qualitätsentwicklung und Verbund-
zertifizierung im DRK-Landesarbeits-
kreis der Familienbildung**

VERANSTALTUNGSORTE

DRK - Zentrum	:	Uerdinger Str. 609, Krefeld Bockum
Lehrschwimmbad		Stettiner Straße 1, Krefeld-Gartenstadt
Lehrschwimmbad		Danziger Platz Krefeld Linn
Familienzentrum Christuskirche		Germaniastraße 135 Krefeld Bockum
Familienzentrum Dülkener Str.		Dülkener Straße Krefeld
Hebammenpraxis Wiegenest		Widdersche Straße 278 Krefeld Benrad

Die **Teilnahmegebühren**

entrichten Sie bitte bis 10 Tage nach Anmeldung:

- persönlich im Büro
- durch Überweisung auf unser Konto 480 005 66
Sparkasse Krefeld (BLZ 320 500 00)

IBAN DE07 3205 0000 0048 0005 66

Swift-BIC Code SPKR DE33

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

Eine **Rückzahlung** des Beitrages kann nur bei Ausfall der Veranstaltung erfolgen.

VERANSTALTUNGSTERMINE

Um längere Pausen zu vermeiden finden einige Kurse auch während der Ferienzeiten statt.
Die Veranstaltungstermine erfahren Sie über Ihre Kursleitung.

Das sollten auch Sie wissen

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

An den Veranstaltungen des Familienbildungswerkes kann jeder Interessierte teilnehmen.

Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt werden.

Die Aufnahme erfolgt bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl in der Reihenfolge der Zahlungseingänge.

Bei grosser Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden.

Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.

Eine Unterrichtsstunde dauert 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. Entsprechende Kursgebührenermäßigung liegt im Ermessen des Familienbildungswerkes.

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 Sonderförderprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen können wir bestimmten Personengruppen in besonderen Problemsituationen eine Kursgebührenermäßigung je nach Kursart 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

Sozialhilfeempfänger und ihre Familien

Ein-Eltern-Familien

Familien mit Behinderten und Suchtkranken

Familien mit drei oder mehr Kinder

Arbeitslose/Kurzarbeiter und ihre Familien

Melden Sie sich bitte, wenn Sie zu einer dieser Zielgruppen gehören.

Ihre Angaben werden vertraulich behandelt!

KursleiterIn beim DRK

Zur Erweiterung und Ergänzung unseres Kursangebotes suchen wir qualifizierte KursleiterInnen für alle Fachbereiche. Insbesondere entsprechend qualifizierte Übungsleiter für den REHA-Sport, sowie Schwimmtrainer/innen für Kinder.

Auf Ihre Ideen und Angebote freuen wir uns.

DRK - FAMILIENBILDUNGSWERK KREFELD

PROGRAMMÜBERSICHT

Allgemeine Hinweise1-4

Inhaltsverzeichnis5-6

2000

Eltern und Kinder

Elternstart7

Zeichensprache der Baby's8

“Wir machen Musik” ab dem 6. Lebensmonat 9

Babyfitness ab dem 8. Lebensmonat10

Eltern-Kind-Turnen (1 - 3 Jahre).....11

Tagesmütter-Kinder-Turnen (1 - 3 Jahre)12

Väter turnen mit ihren Kindern (2-4 Jahre)12

Wen Do Training Mutter/Tochter (6-8 Jahre)13

Frauencafe´ Wiedereinstieg i.d. Beruf14

Frauenberatung Wiedereinstieg i.d. Beruf15

Wen Do Training Mädchen 6-16 Jahre.....16

Babysitterausbildung ab 14 Jahre17

Karate für Kids18

Erste Hilfe am Kind - Eltern/Großelterninfo.....19

3000

Kursangebote für Ki-tas und Tagesmütter

Erste Hilfe am Kind20

Erste Hilfe mit Kindern21

Erste Hilfe am Kind Elterninformation22

Gewaltprävention Elterninformation23

4000

Gesundheit und Entspannung

Wirbelsäulengymnastik.....	24
BOP	25
Sommerferienkurs - Body Mix	25
Bodyforming	26
“Latino” Fitness	26
Fitness- Treff für Frauen	27
Body Fit	27
Body Mix.....	28
Gymnastik für die ältere Generation	28
Wassergymnastik/Aquafitness	29
Selbstsicherheitstraining für Frauen	30
Hatha Yoga Einsteiger oder Schnupperkurs.....	31
Hatha Yoga.....	32/33
Qigong für Einsteiger	33
Entspannung mit Klangschalen	34
Meditativer Tanz.....	35
Kräuterseminar	36

5000

Freizeit

Origamie - Buchfaltung.....	37
Aquarellmalen	38

Vorschau

Schwimmkurse für Kinder.....	39
REHA Sport	39
Tagesausflüge für Senioren.....	39

Eltern und Kinder

2000

-

2019

Elternstart

“Elternstart NRW” ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrheinwestfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Die Eltern können einmalig kostenfrei an einem Kursangebot über 5 Termine teilnehmen, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium in NRW.

Unterschiedliche Themenblöcke sollen die Eltern in der neuen Familiensituation unterstützen und begleiten. Unter der Anleitung von pädagogischen Fachkräften bekommen Sie Tipps und Anregungen für den Alltag mit einem Baby. Sie können sich innerhalb der Gruppe austauschen und gewinnen so mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle.

Babymassage

Leitung:

Friederike Seithümmel,

Dipl. Sozial Pädagogin, Babymassageleiterin

Termine und Themenblöcke auf Anfrage



2020
-
2021

Zeichensprache der Babys - Zwergensprache

Babyzeichensprache dient der Verständigung von Erwachsenen und Baby's, bevor die Kleinen sprechen können. Durch den Gebrauch einfacher Handzeichen eröffnet sich Ihnen und Ihrem Baby eine Welt der Interaktion und des gegenseitigen Vertrauens.

Die sogenannten Babyzeichen werden parallel zur Sprache benutzt. Sie symbolisieren Gegenstände, Tätigkeiten, Eigenschaften aus dem Baby-Alltag. Indem das Baby lernt, eine Verbindung zwischen der Bedeutung des Zeichens und dem Zeichen selbst herzustellen, ist es bald in der Lage, sich und seine Gefühle und Bedürfnisse durch Babyzeichen auszudrücken.

Leitung: Judith Grommes

Erzieherin, Kursleiterin Zwergensprache

Ab Februar starten die Kurse donnerstags.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Kursleitung:

Tel.: 0171-178 51 05

Judith.Grommes@babyzeichensprache.com

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

“Wir machen Musik” - Musikgarten Kinder ab dem 6. Lebensmonat

Alles was rasselt, knistert, leuchtet und klappert wird Ihr Baby gespannt verfolgen und untersuchen.

Gemeinsames “musizieren” und Musik hören kann die natürliche, musikalische Veranlagung wecken und entfalten.

Das musikpädagogische Konzept hat das Ziel, Kinder spielerisch an die Musik heranzuführen. Langzeitstudien bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes.

Der Musikkurs setzt keine Kenntnisse voraus und ist für jeden geeignet. Niemand ist wirklich unmusikalisch!

Leitung: Melanie Schmitz, Musikgartenleiterin

2022	16.01. - 19.06.17	18 x mo	09.30 - 10.15 Uhr
2023	16.01. - 19.06.17	18 x mo	10.30 - 11.15 Uhr
2024	17.01. - 20.06.17	18 x di	09.30 - 10.15 Uhr
2025	17.01. - 20.06.17	18 x di	10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 90,00 je 18 Ustd.

2026	04.09. - 04.12.17	11 x mo	09.30 - 10.15 Uhr
2027	04.09. - 04.12.17	11 x mo	10.30 - 11.15 Uhr
2028	05.09. - 05.12.17	11 x di	09.30 - 10.15 Uhr
2029	05.09. - 05.12.17	11 x di	10.30 - 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 55,00 je 11 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Babyfitness ab dem 8. Lebensmonat

Babyfitness ist keine neue Sportart für Säuglinge und Kleinkinder, durch die sie schneller krabbeln und laufen lernen.

Zahlreiche Parcours, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, werden aufgebaut und sprechen alle Sinne der Kinder an. Die Kinder können mit Unterstützung der Eltern individuell die Bewegungswelten entdecken und dabei ihr eigenes Tempo bestimmen.

Lieder, Finger- und Schaukelspiele ergänzen das Programm. Der Spaß Neues zu entdecken steht im Vordergrund.

Leitung: Lisa Bahne, Übungsleiterin

2030	09.01. - 10.07.17	21 x mo	09.30 - 10.15 Uhr
2031	09.01. - 10.07.17	21 x mo	10.30 - 11.15 Uhr
2032	09.01. - 10.07.17	21 x mo	15.15 - 16.00 Uhr
2033	09.01. - 10.07.17	21 x mo	16.15 - 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 105,00 je 21 Ustd.

2034	04.09. - 11.12.17	14 x mo	09.30 - 10.15 Uhr
2035	04.09. - 11.12.17	14 x mo	10.30 - 11.15 Uhr
2036	04.09. - 11.12.17	14 x mo	15.15 - 16.00 Uhr
2037	04.09. - 11.12.17	14 x mo	16.15 - 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 je 14 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Eltern turnen mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahre

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 den Eltern unterstützt und motiviert.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach Alter der Kinder.

Leitungen: Pädagogin/Erzieherin

Patricia Aha

Michaela Kottal

2038	11.01. - 05.07.17	24 x mi	10.00 - 10.45 Uhr
2039	11.01. - 05.07.17	24 x mi	11.00 - 11.45 Uhr
	Gebühr: Euro 84,00 je 24 Ustd.		
2040	12.01. - 06.07.17	22 x do	09.30 - 10.15 Uhr
	Gebühr: Euro 77,00 22 Ustd.		
2041	13.01. - 07.07.17	22 x fr	09.15 - 10.00 Uhr
2042	13.01. - 07.07.17	22 x fr	10.15 - 11.00 Uhr
	Gebühr: Euro 77,00 je 22 Ustd.		
2043	30.08. - 13.12.17	14 x mi	10.00 - 10.45 Uhr
2044	30.08. - 13.12.17	14 x mi	11.00 - 11.45 Uhr
	Gebühr: Euro 49,00 je 14 Ustd.		
2045	07.09. - 14.12.17	13 x do	09.30 - 10.15 Uhr
	Gebühr: Euro 45,50		
2046	08.09. - 15.12.17	13 x fr	09.15 - 10.00 Uhr
2047	08.09. - 15.12.17	13 x fr	10.15 - 11.00 Uhr
	Gebühr: Euro 45,50 je 13 Ustd.		

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Tagesmütter turnen mit "ihren" Kindern

Wer hat schon zu Hause die Möglichkeit, die zu betreuenden Kinder mit entsprechenden Groß- und Kleingeräten auch motorisch zu fördern? In dieser altersgemischten Gruppe bietet die Kursleiterin den Kleinen dazu die Möglichkeit: Klettern, toben, turnen, sich ausprobieren, eigene Grenzen erweitern und erfahren.

Leitung: Michaela Kottal, Erzieherin

- | | | | |
|------|-----------------------------|---------|-------------------|
| 2048 | 12.01. - 06.04.17 | 13 x do | 10.00 - 11.30 Uhr |
| | Gebühr: Euro 65,00 pro Kind | | 26 Ustd |
| 2049 | 27.04. - 06.07.17 | 9 x do | 10.00 - 11.30 Uhr |
| | Gebühr: Euro 45,00 pro Kind | | 18 Ustd |
| 2050 | 07.09. - 14.12.17 | 13 x do | 10.00 - 11.30 Uhr |
| | Gebühr: Euro 65,00 pro Kind | | 26 Ustd. |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Väter turnen und toben mit ihren Kindern - Kinder von 2-4 Jahre

Zweimal im Monat können Väter /Großväter mit ihren Kindern sonntags turnen, toben und klettern. Gerätebahnen, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, laden zum Klettern ein. Die Kinder können sich nach ihren individuellen Möglichkeiten ausprobieren und werden dabei motivierend von ihren Vätern unterstützt. Sing- und Tobespiele ergänzen das Programm.

Leitung: Lisa Bahne, Übungsleiterin

- | | | | |
|------|--------------------|--------|-------------------|
| 2051 | 15.01. - 26.03.17 | 6 x so | 09.30 - 11.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 60,00 | | 12 Ustd |
| 2052 | 09.04. - 11.06.17 | 5 x so | 09.30 - 11.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 50,00 | | 10 Ustd |
| 2053 | 24.09. - 26.11.17 | 5 x so | 09.30 - 11.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 50,00 | | 10 Ustd |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

NEU

WenDo Selbst-Sicherheitstraining Mutter und Tochter von 6 - 8 Jahre

An diesem gemeinsamen Energiewochenende erlernen Mutter und Tochter die Techniken des WenDo Trainings .

WenDo ist kein Kampfsport, sondern Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen, die sich erfolgreich durchsetzen und besser schützen wollen.

Sie können lernen, ihren Gefühlen zu vertrauen, Gefahren erkennen, Situationen einschätzen und sich ernst nehmen.

Es wird nicht nur für den Notfall geübt, sondern gerade auch für unterschiedlichste Alltagssituationen. Jede Übung ist freiwillig!

Nach einem gemeinsamen Anfang trainieren Mütter und Töchter getrennt weiter.

Bei den Mädchen werden die spielerischen Elemente betont. Mütter erleben einen eigenen Lernraum.

Leitung: Martina Kuschel und N.N.

Dipl. Sozial Pädagogin, WenDo Trainerin

2054

24.06.und 25.06.17 1 x sa/so 10.00 - 14.30 Uhr

Gebühr: Euro 120,00 12 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Bitte Sportschuhe und Verpflegung mitbringen.

NEU

Wiedereinstieg in den Beruf - Frauen Cafe´ “Familienmanagerin”

Frauen, die nach der Familienphase in den Beruf zurückkehren möchten, sind herzlich eingeladen! Sie können sich im zwanglosen Rahmen austauschen, von Ihren Erfahrungen erzählen oder von denen anderer Frauen profitieren.

Begleitet wird das Cafe´ von erfahrenen Mitarbeiterinnen der Arbeitsagentur Krefeld.

Einzelfallberatungen, zu denen Sie sich anmelden können, finden zu gesonderten Terminen statt (s. nächste Seite).

Leitungen:

Janine Rosellen, Katharina Weiß
Beraterinnen der Agentur für Arbeit

2055

02.03.2017 1 x do
10.00 - 12.00 Uhr

04.05.2017 1 x do
10.00 - 12.00 Uhr

06.07.2017 1 x do
10.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 2 Zstd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Str. 609, Bockum, Raum 1

Anmeldung:

DRK, Claudia Weber
Telefon: 02151-53 96 12

Weitere Termine im 2. Halbjahr auf Anfrage.

Wiedereinstieg in den Beruf - Beratung “Familienmanagerin”

Mütter sind stresserprobt, hoch motiviert und extrem gute Managerinnen. Warum sollten Unternehmen diese Fähigkeit nicht nutzen und Frauen nach der Familienphase wieder einstellen?

Doch wie und wo bewerbe ich mich erfolgreich, welche Möglichkeiten bieten sich?

Diese Fragen werden Ihnen im einstündigen Einzelgespräch beantwortet. In Kooperation mit der Arbeitsagentur Krefeld, stehen Ihnen die Beraterinnen 1x monatlich zur Seite.

Eine Voranmeldung ist beim DRK-Familienbildungswerk, Claudia Weber, erforderlich.

Leitungen:

Janine Rosellen, Katharina Weiß

Beraterinnen der Agentur für Arbeit

2058

02.02.2017	1 x do 09.00Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr
02.03.2017	1 x do 09.00Uhr
06.04.2017	1 x do 09.00Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr
04.05.2017	1 x do 09.00Uhr
01.06.2017	1 x do 09.00Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr
06.07.2017	1 x do 09.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 1 Zstd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Str. 609, Bockum, Raum 1

Anmeldung:
DRK, Claudia Weber
Telefon: 02151-53 96 12

Weitere Termine im 2. Halbjahr in Planung.

“WenDO macht Mädchen mutig!” Selbstbehauptungstraining

Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein lassen sich einüben.

Es geht um Alltagssituationen in denen sich die Mädchen unsicher fühlen, ein komisches Gefühl oder auch Angst haben.

Das WenDo Sicherheits Training stärkt Mädchen, die sich nichts mehr gefallen lassen, die es satt haben geärgert zu werden, die ohne Gewalt leben wollen.

Trainingsinhalte:

- Lernen den eigenen Gefühlen zu vertrauen
- Gefahren zu erkennen
- Situationen einschätzen
- Selbstverteidigungstechniken
- “Nein” sagen
- “Mutig aussprechen was ich meine”

Leitungen: Martina Reese, Martina Hakes
Wen Do Trainerinnen

Mädchen 6-10 Jahre

2067	sa 25.03.17 und so 26.03.17	10.00 - 14.30 Uhr
2068	sa 25.11.17 und so 26.11.17	10.00 - 14.30 Uhr

Mädchen 11-16 Jahre

2069	sa 08.07.17 und so 09.07.17	10.00 - 14.30 Uhr
2070	sa 07.10.17 und so 08.10.17	10.00 - 14.30 Uhr

Gebühr: Euro 72,00 je 12 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Verpflegung mitbringen.

Babysitterausbildung ab 14 Jahre

Babysitter kochen, füttern und wickeln die Kleinen, spielen mit ihnen, begleiten sie zum Spielplatz oder bringen die Kids mit einer "Gute Nacht Geschichte" ins Bett.

Um der großen Verantwortung gerecht zu werden, sollten die Babysitter gut vorbereitet sein.

Die 2-tägige Ausbildung umfasst wichtige Themen wie:

- Entwicklungspsychologie des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten
- Säuglingspflege
- Unfallverhütung
- Erste Hilfe Maßnahmen
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Rechte und Pflichten

Nach Beendigung des Kursus erhalten die Babysitter ein anerkanntes DRK-Babysitterzertifikat und können in eine Vermittlungskartei übernommen werden.

Leitung:

Andrea Kölbl-Neuhaus - Babysitterausbilderin

2071	18.03. und 19.03.17	sa/so	09.00 - 16.00 Uhr
2072	18.11. und 19.11.17	sa/so	09.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 56,00 je 8 Ustd.

Bitte Verpflegung und wenn vorhanden 1 große Puppe mitbringen.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Fit und gesund - Karate für Kids von 6-8 Jahre

Mit viel Spass und Freude und trotzdem ernsthaft und diszipliniert, trainieren Kinder die traditionelle japanische Kampfkunst "Shorin-Karate".

Während der Übungsstunde wird körperliches Training mit meditativen und konzentrationsfördernden Elementen kombiniert.

Spielerisch entwickeln die Kinder ein besseres Körpergefühl, mehr Selbstbewußtsein und Gelassenheit.

Die Kinder gehen dabei fair und verantwortungsbewußt mit ihrem Trainingspartner um. Es gibt nur Partner - keine Gegner.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

In Kooperation mit dem Verein für Zen-Kampfkunst e.V.
Leitungen:

geschulte Mitarbeiter des Vereins

2073 ab 10.01.2017 di 16.30 - 17.30 Uhr
Ferienzeiten ausgeschlossen

Einstieg und Probetraining jederzeit möglich

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Anmeldung und Auskunft:

Bernd Schwenke
Taiji Qigong Akademie
Ritterstraße 187a
47805 Krefeld

Tel.: 02151-546920

“Erste Hilfe Maßnahmen 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:

H.-D. Diercks, Ausbilder/Rettungsassistent

3000	04.02.17	1 x sa	10.00- 16.30Uhr
3001	29.04.17	1 x sa	10.00- 16.30 Uhr
3003	08.07.17	1 x sa	10.00- 16.30 Uhr
3003	07.10.17	1 x sa	10.00- 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 36,00 je 8 Ustd.
Paare : Euro 60,00

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Str. 609, Bockum, Raum 3

Kursangebote für Ki-tas

“Erste Hilfe Maßnahmen am Kind” Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

ErzieherInnen und Tagesmütter 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.

Leitungen:
EHaK Ausbilder/Innen

Grundausbildung

3004	21.01.2017	1 x sa	08.00 - 17.00 Uhr
3005	09.09.2017	1 x sa	08.00 - 17.00 Uhr

Auffrischung

3006	11.02.2017	1 x sa	08.00 - 17.00 Uhr
3007	04.11.2017	1 x sa	08.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 9 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Str. 609, Bockum, Raum B5

Weitere Termine nach Absprache möglich. Wir kommen auch bei entsprechender Teilnehmerzahl zu Ihnen in die Einrichtung.

3008
-
3015

“Früh übt sich wer ein Helfer werden will”

Erste Hilfe mit Kindern

In einer Gruppe von Pädagogen/Eltern und maximal 10 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:

Claudia Weber, Dipl. Soz. Päd, EH-Ausbilderin

Gebühr: Euro 60,00 pro Gruppe 2 Ustd.

Ort:

Die Kursleiterin kommt nach individueller Terminabsprache in die Einrichtung.

3016
-
3019

“Erste-Hilfe Maßnahmen am Kind” Elterninformationsabend

Jedes Elternteil weiß wie schnell kleinere oder größere Unfälle gerade im häuslichen Umfeld passieren können.

Brandwunden, Nasenbluten, Verschlucken von Gegenständen oder giftigen Substanzen, bis hin zum plötzlichen Kindstod oder andere akute Erkrankungen. In jeder Krisensituation muss schnell und richtig gehandelt werden.

In diesem Seminar erfahren Interessierte die Grundzüge “Erste Hilfe”, um im Notfall kostbare Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes, überbrücken zu können.

Leitung:

H.-D. Diercks, Ausbilder/Rettungsassistent

Gebühr: 100,00 Euro pro Gruppe 3 Ustd.

Der Kursleiter kommt nach individueller Absprache in die Einrichtung.

3021
3022

Kinder schützen - Kinder unterstützen Elterninformationsabend

Wie können Eltern ihre Kinder vor Gewalt, Übergriffen oder sexuellem Missbrauch schützen, ohne sie dabei zu überfordern oder durch übersteigerte Sorge zu verunsichern?

An konkreten Beispielen werden die Grundlagen präventiver Erziehung erläutert und unterstützende Bilderbücher vorgestellt.

Der Austausch für Fragen zu konkreten Situationen ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Abends.

Leitung: Martina Kuschel
Dipl. Sozial Pädagogin, Wen Do Trainerin

Gruppenpreis: Euro 200,00 je 2 Ustd.

Ort:

Die Dozentin kommt nach individueller Terminabsprache in die Einrichtung.

Gesundheit und Entspannung

“Das Kreuz mit dem Kreuz” Wirbelsäulengymnastik

Sie sitzen am Computer oder müssen den ganzen Tag stehen?

Einseitige Belastung 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

4000	11.01. - 28.06.17	22 x mi	18.30 - 19.15 Uhr
4001	11.01. - 28.06.17	22 x mi	19.30 - 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 77,00 je 22 Ustd

4002	30.08. - 06.12.17	13 x mi	18.30 - 19.15 Uhr
4003	30.08. - 06.12.17	13 x mi	19.30 - 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 45,50 je 13 Ustd

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

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

4004	09.01. - 03.07.17	21 x mo	19.15 - 20.00 Uhr
4005	09.01. - 03.07.17	21 x mo	20.15 - 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 73,50 je 21 Ustd.

4006	04.09. - 11.12.17	13 x mo	19.15 - 20.00 Uhr
4007	04.09. - 11.12.17	13 x mo	20.15 - 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 45,50 je 13 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Sommerferienkurs - Body Mix

Sie sind während der Ferien nicht im Urlaub und möchten sich weiter in einer Gruppe und unter Anleitung gezielt bewegen?

Dieser Sommerkurs bietet Ihnen ein Potpourri aus unterschiedlichsten Bewegungsformen. Elemente aus Aerobic, BOP oder allgemeiner Gymnastik halten Sie fit.

Leitung: Nadine Kliche, Übungsleiterin

4008	17.07. - 28.08.17	7 x mo	20.15 - 21.00 Uhr
------	-------------------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 35,00 7 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

NEU

Bodyforming

Dieses abwechslungsreiche Bewegungstraining mit Spaßfaktor kräftigt gezielt "Problemzonen". Die Muskulatur wird aufgebaut, Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab.

Leitung: Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

4009 10.01. - 04.07.17 22 x di 18.15 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 88,00 22 Ustd.

4010 05.09. - 12.12.17 12 x di 18.15 - 19.00 Uhr
Gebühr: Euro 48,00 12 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

NEU

"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

4011 10.01. - 04.07.17 22 x di 19.15 - 20.00 Uhr
Gebühr: Euro 88,00 22 Ustd.

4012 05.09. - 12.12.17 12 x di 19.15 - 20.00 Uhr
Gebühr: Euro 48,00 12 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Fitness-Treff für Frauen

Frühaufsteherinnen können ihren Kreislauf durch leichtes Konditionstraining in Schwung bringen. Dehn,- Lockerungs,- und Kräftigungsübungen sorgen für den Muskelaufbau und halten beweglich.

Leitung: Ulrike Böhmer, Sportlehrerin

- | | | | |
|------|--------------------|---------|-------------------|
| 4013 | 11.01. - 19.07.17 | 23 x mi | 09.00 - 09.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 80,50 | | 23 Ustd. |
| 4014 | 30.08. - 06.12.17 | 12 x mi | 09.00 - 09.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 42,00 | | 12 Ustd. |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Str. 609, Bockum, Raum 2

Body Fit

Die Übungen dieses Kursus sind auf den ganzen Körper ausgerichtet.

Nach dem "Warm-up" - auch am Step-Brett - erfolgt Kräftigung und Straffung verschiedener Bereiche des Körpers, damit die "Zonen " für Sie kein Problem mehr sind.

Auch gezielte Kräftigungsübungen des Rückens werden hier nicht vergessen.

Leitung: U. Michaelis-Tesche, Übungsleiterin

- | | | | |
|------|--------------------|---------|-------------------|
| 4015 | 12.01. - 06.07.17 | 21 x do | 19.00 - 19.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 84,00 | | 21 Ustd. |
| 4016 | 31.08. - 14.12.17 | 14 x do | 19.00 - 19.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 56,00 | | 14 Ustd. |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Body Mix

Ein Potpourri aus unterschiedlichsten Bewegungsformen hält fit.

Elemente aus Aerobic, Step Aerobic, Boxen und Intervalltraining schult die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Entspannungsübungen runden den Kursus ab.

Leitung: Nadine Kliche,, Übungsleiterin

4017 12.01. - 29.06.17 18 x do 20.15 - 21.00 Uhr
Gebühr: Euro 72,00 18 Ustd.

4018 07.09. - 07.12.17 12 x do 20.15 - 21.00 Uhr
Gebühr: Euro 48,00 12 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Gymnastik für die ältere Generation

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

4019 12.01. - 06.04.17 13 x do 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: Euro 26,00 13 Ustd.

4020 27.04. - 13.07.17 10 x do 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: Euro 20,00 10 Ustd.

4021 31.08. - 21.12.17 15 x do 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: Euro 30,00 15 Ustd.

Ort: Saal an der Friedenskirche,
(Zugang von der Mariannenstraße), Krefeld

Wassergymnastik und Aquafitness

Das abwechslungsreiche Programm, mit und ohne Geräte, ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Im warmen Wasser wird die Auftriebskraft und der Wasserwiderstand für alle Übungen genutzt. Die Muskulatur wird gestärkt und Verspannungen lösen sich.

Leitung: Alexandra Schuschke, Übungsleiterin

4023	09.01. - 10.07.17	22 x mo	20.00 - 20.45 Uhr
4024	09.01. - 10.07.17	22 x mo	20.45 - 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 88,00 je 22 Ustd.

4025	04.09. - 18.12.17	14 x mo	20.00 - 20.45 Uhr
4026	04.09. - 18.12.17	14 x mo	20.45 - 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 56,00 je 14 Ustd.

Ort: Lehrschwimmbad Stettiner Str. 1 (Eingang Traarer Str.), Krefeld-Gartenstadt

“ Wen Do für Seniorinnen” Selbstsicherheitstraining für Frauen 50 plus

Oft genug lesen wir in der Presse von Handtaschendiebstählen, Überfällen und Einbrüchen, gezielt gegen ältere Menschen.

Aber auch die zunehmende Respektlosigkeit im Alltag belastet. Oft fehlen die Worte, um sich dagegen zu wehren und Grenzen aufzuzeigen. Sei es nun die “Pöpelei” in öffentlichen Verkehrsmitteln, aufdringliche Vertreter oder andere Unhöflichkeiten im Alltag.

Unter dem Motto: “Jede wehrt sich so gut sie kann”, vermittelt das Seminar an zwei aufeinanderfolgenden Tagen Techniken, um sich vor verbalen oder körperlichen Angriffen zu schützen.

Das Wen Do Training setzt keine körperliche Fitness voraus, jede Frau kann ihre individuelle Form der Gegenwehr erlernen. Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle. Ein entschiedenes “Nein” und selbstbewußte Körperhaltung reicht manchmal schon aus, um nicht in eine Opferrolle gedrängt zu werden.

Leitung:

Martina Kuschel,

WenDo-Trainerin, Dipl. Soz. Päd.

4026	05.05.2017	fr	18.00 - 21.00 Uhr
	und		
	06.05.2017	sa	10.00 - 16.00 Uhr
4027	22.09.2017	fr	18.00 - 21.00 Uhr
	und		
	23.09.2017	sa	10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 75,00 16 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,

Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Bei Bedarf können weitere Termine angeboten werden. Gerne auch als Gruppenangebot.

Stressbewältigung durch Hatha-Yoga Einsteiger

Regelmäßiges Üben einfacher Yogahaltungen und Dehnübungen kann präventiv oder akut 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 Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Leitung: Martina Campbell, Yogalehrerin

4028	17.01. - 28.03.17	11 x di	17.45 - 19.15 Uhr
4029	25.04. - 04.07.17	11 x di	17.45 - 19.15 Uhr
4030	05.09. - 05.12.17	11 x di	17.45 - 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 77,00 je 22 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Hatha-Yoga und Meditation “Schnupperkurs”

Sie wollten schon immer mal Yoga kennenlernen? Während der Sommerferien bieten wir diesen Schnupperkursus für jede Altersgruppe an.

Sie erlernen Körperübungen und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können den Alltag los zu lassen, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Leitung: Stefano Momaroni, Yogalehrer

4031	17.07. - 07.08.17	4 x mo	18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr: Euro 32,00		8 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 2

Stressbewältigung durch 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 ausgeführt und sind in jedem Alter erlernbar.

	Leitung: Marianne Pellen, Yogalehrerin		
4032	09.01. - 03.04.17	12 x mo	18.30 - 20.00 Uhr
	Gebühr: Euro 84,00		24 Ustd.
4033	24.04. - 10.07.17	10 x mo	18.30 - 20.00 Uhr
4034	24.07. - 25.09.17	10 x mo	18.30 - 20.00 Uhr
4035	09.10. - 11.12.17	10 x mo	18.30 - 20.00 Uhr
	Gebühr: Euro 70,00		je 20 Ustd.
	Leitung: P. Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin		
4036	10.01. - 28.03.17	11 x di	19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr: Euro 77,00		22 Ustd.
4037	25.04. - 04.07.17	10 x di	19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr: Euro 70,00		20 Ustd.
4038	05.09 - 12.12.17	11 x di	19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr: Euro 77,00		22 Ustd.
	Leitung: Gisela Haßmann, Yogalehrerin mit Yogatheraphieausbildung		
4039	18.01. - 22.03.17	10 x mi	18.30 - 20.00 Uhr
	Gebühr: Euro 70,00		20 Ustd.
4040	26.04. - 21.06.17	9 x mi	18.30 - 20.00 Uhr
4041	26.07. - 20.09.17	9 x mi	18.30 - 20.00 Uhr
4042	04.10. - 20.12.17	9 x mi	18.30 - 20.00 Uhr
	Gebühr: Euro 63,00		je 18 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

Fortführung s. nächste Seite

Stressbewältigung durch Hatha-Yoga

Leitung: P. Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

- | | | | |
|------|---|---------|-------------------------------|
| 4043 | 12.01. - 30.03.17
Gebühr: Euro 84,00 | 12 x do | 17.45 - 19.15 Uhr
24 Ustd. |
| 4044 | 27.04. - 06.07.17
Gebühr: Euro 63,00 | 9 x do | 17.45 - 19.15 Uhr
18 Ustd. |
| 4045 | 31.08. - 14.12.17
Gebühr: Euro 91,00 | 13 x do | 17.45 - 19.15 Uhr
26 Ustd. |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

NEU

Qigong - Einsteigerkurs

Qigong ist eine alte Bewegungskunst der chinesischen Medizin. Durch sanfte, harmonische Übungen wird die Stabilität des Körpers gestärkt. Die Koordination, die körperliche und geistige Beweglichkeit wird gefördert und die tiefe Atmung geschult.

Beschwerden im Bewegungsapparat sind kein Hindernis, es werden auch Übungen im Sitzen auf dem Stuhl vermittelt.

Leitung:

Renata Balciunaite, Qigonglehrerin

- | | | | |
|------|---|---------|-------------------------------|
| 4046 | 06.03. - 03.04.17
Gebühr: Euro 25,00 | 5 x mo | 16.15 - 17.00 Uhr
5 Ustd. |
| 4047 | 08.05. - 03.07.17
Gebühr: Euro 40,00 | 8 x mo | 16.15 - 17.00 Uhr
8 Ustd. |
| 4048 | 18.09. - 04.12.17
Gebühr: Euro 50,00 | 10 x mo | 16.15 - 17.00 Uhr
10 Ustd. |

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, Raum 4

NEU

Entspannung mit Klangschalen-Workshop

Dieser Workshop ist eine Möglichkeit, die Welt der Klangschalen und die Klangmassage kennen zu lernen. Klang erleben, selber anwenden und genießen.

Sie erleben Anwendungsmöglichkeiten mit Klangschalen und erfahren die Wirkungsweise der Klangschwingungen auf Ihren Körper.

Unter Anleitung führen Sie in einer Partnerübung eine Klangmassage für den Rücken durch.

Das Klangerleben wird unterstützt durch Entspannungs- und Atemübungen und eine abschließende Fantasiereise.

Leitung:

Ruth Siemes, Klang- und Physiotherapeutin

4049	01.04.2017	1 x sa	10.00 - 12.15 Uhr
4050	14.10.2017	1 x sa	10.00 - 12.15 Uhr

Gebühr: Euro 22,50 je 3 Ustd

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum 4

Bitte bequeme Kleidung, 1Decke, 1kleines Kissen
und warme Socken mitbringen.

NEU

Meditativer Tanz - Workshop

Das gemeinsame Tanzen im Kreis findet man in der Tradition vieler Völker. Die Kreisform besitzt ordnende Qualitäten. Ein Gefühl des "Getragen seins" in der Gruppe wird aufgebaut.

Die Inhalte der Tänze umfassen sakrale und weltliche Themen.

Besinnliche Musik im Wechsel mit feurig-temperamentvollen Klängen inspirieren uns.

Begleitende Texte und Entspannungsübungen vertiefen die Wahrnehmung.

Die Schrittfolgen sind auch für Anfänger geeignet.

Leitung und Anmeldung unter:

Petra Grünschläger-Salbeck- Tanzanleiterin

Tel. 02151-75 05 16

petragruen@arcor.de

4051	19.03.2017	1 x sa	15.00 - 18.00 Uhr
4052	07.05.2017	1 x sa	15.00 - 18.00 Uhr
4053	17.09.2017	1 x sa	15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: Euro 30,00 je 3 Zstd

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum 4

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Decke und Getränk mitbringen.

NEU

Kräuterseminar

Was Großmutter noch wusste: Es wächst vor unserer Tür.

Ein Kursus zum Kennenlernen verschiedener heimischer Wildkräuter und deren heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Wir stellen u.a. ein Kräutersalz für die gute Küche her, Notfall-Tropfen aus heimischen Wildpflanzen, sowie gute Helfer zur Vorbeugung für die Winter- und Erkältungszeit.

Außerdem werden wir bei einem Spaziergang in der Natur die verschiedenen Pflanzen vor Ort betrachten.

Leitung: Brigitte Mittrach, Kräuterexpertin

5000

26.04. - 07.06.17 4 x mi 09.30 - 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 36,00 12 Ustd

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum 1

FREIZEIT

Origami - Buchfaltung

Das Lesen eines guten Buches schenkt uns so manchen entspannten Moment.

Aber Bücher lassen sich nicht nur lesen.

Durch einfache Faltungen entstehen wunderschöne Buchobjekte, die aufgestellt oder - gehängt ein Blickfang sind.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Aber ein bisschen Geduld und Muße sollte mitgebracht werden, um die unterschiedlichen Faltungen zu erlernen und die vielfältigen Buchformate und Papierarten zu "begreifen".

Und wer sich darauf einlassen mag, dem schenkt dann auch das Falten von Büchern so manchen entspannten Moment.

Wir werden nicht nach Vorlagen arbeiten, sondern uns auf die eigene Kreativität verlassen und "frei entfalten".

Bitte 2-3 Bücher mitbringen.

Leitung: Claudia Wiesemeyer-Paproth,
Buchliebhaberin

5001	01.02. - 01.03.17	5 x mi	19.30 - 21.00 Uhr
5002	08.11. - 06.12.17	5 x mi	19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 30,00 je 10 Ustd

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum 1



Aquarell und Acryl Malerei

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

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

Leitung: Günter Pesch, Künstler

5003	10.01. - 04.04.17 Gebühr: Euro 60,00	12 x di	10.30 - 12.00 Uhr 24 Ustd.
5004	13.01. - 07.04.17 Gebühr: Euro 65,00	13 x fr	10.00 - 11.30 Uhr 26 Ustd.
5005	25.04. - 11.07.17 Gebühr: Euro 55,00	11 x di	10.30 - 12.00 Uhr 22 Ustd.
5006	28.04. - 14.07.17 Gebühr: Euro 60,00	12 x fr	10.00 - 11.30 Uhr 24 Ustd.
5007	05.09. - 19.12.17 Gebühr: Euro 65,00	13 x di	10.30 - 12.00 Uhr 26 Ustd.
5008	01.09. - 15.12.17 Gebühr: Euro 70,00	14 x fr	10.00 - 11.30 Uhr 28 Ustd.

Ort: DRK-Zentrum, Burchartzhof,
Uerdinger Straße 609, Bockum, JRK Raum

Vorausschau

Weitere Angebote für Groß und Klein sind für 2017 geplant:

Schwimmkurse Kinder ab 6 Jahre

Leitung:N.N.

2059	03.02. - 07.04.17	10 x fr	15.45 - 16.30Uhr
2060	03.02. - 07.04.17	10 x fr	16.45 - 17.30Uhr
	Gebühr: Euro 75,00		je 10 Ustd.
2061	28.04. - 07.07.17	11 x fr	15.45 - 16.30Uhr
2062	28.04. - 07.07.17	11 x fr	16.45 - 17.30Uhr
	Gebühr: Euro 82,50		je 11 Ustd.
2063	01.09.17 - 17.11.17	10 x fr	15.45 - 16.30Uhr
2064	01.09.17 - 17.11.17	10 x fr	16.45 - 17.30Uhr
	Gebühr: Euro 75,00		je 10 Ustd.
2065	24.11. - 22.12.17	10 x fr	15.45 - 16.30Uhr
2066	24.11. - 22.12.17	10x fr	16.45 - 17.30Uhr
	Gebühr: Euro 75,00		je 10 Ustd.
	(weitere 5 Termine in 2018)		
	Ort: Lehrschwimmbad Linn, Danziger Platz		

Präventionskurse - Wirbelsäulengymnastik

Kostenübernahme durch die KK

Reha Sport - Orthopädie

Kostenübernahme durch die KK

Tagesausflüge für Senioren

Passend zu den Jahreszeiten erleben Senioren einen schönen Tag. Ob ein Besuch im Zoo, eine-Schiffahrt mit der weißen Flotte in Mülheim oder der Bummel über denWeihnachtsmarkt.

DAS JUGENDROTKREUZ (JRK)

Wir sind der selbstverantwortliche Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes. Die Kinder- und Jugendarbeit im JRK geschieht in Gruppen, die von ausgebildeten Leitern begleitet werden. Aktivitäten sind z.B. Spiele, Bastelarbeiten, Wettbewerbe in Erste Hilfe, Freizeiten oder Treffen mit anderen JRK-Gruppen in der Jugendbildungsstätte des JRK, in Bad Münstereifel.

"Die kleinen Engel", Bockum, von 6 - 10 Jahre

Silke König

Tel.:02151/47 38 24

Gruppenstunde

Di 17.00 - 18.30 Uhr

JRK-Wasserwacht, Bockum, von 8 - 16 Jahre

Markus Holzapfel

Tel.: 0177/283 64 04

Schulsanitätsdienst

Sascha Diercks

Tel.: 02151/476327

Auskunft zur Arbeit des Jugendrotkreuz

Hans-Dieter Diercks

Tel.: 0160/90951619

FERIEN MIT DEM JRK

Seit einigen Jahren vermittelt das JRK Krefeld, über den Landesverband in Düsseldorf, Kinder- und Jugenderholungen für 6-18-jährige in den Sommerferien.

Die Reisedauer beträgt 2-3 Wochen.

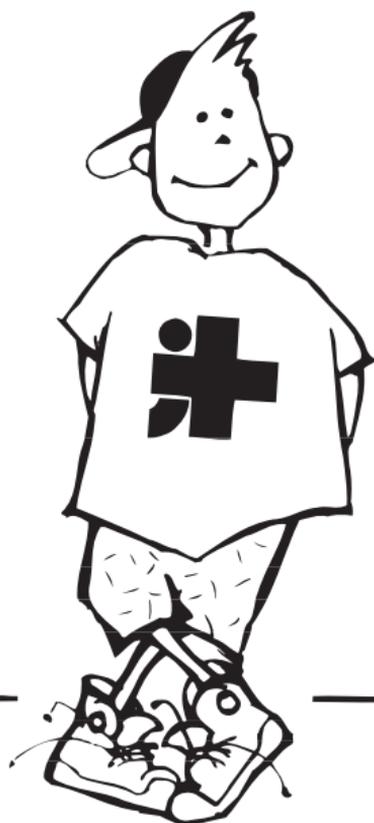
Die Ziele liegen im In- und Ausland. Es werden sowohl Erholungs- als auch Aktivferien angeboten.

Die Reisen werden von ausgebildeten Betreuern begleitet und geleitet, die regelmäßig durch den DRK-Landesverband Nordrhein e.V. geschult und fortgebildet werden.

Alle Informationen zu den einzelnen Reisen erhalten Sie beim DRK-Landesverband, Düsseldorf, Tel.:0211/3104-0

Jeder kann mitfahren, unabhängig von einer DRK- oder JRK-Mitgliedschaft!

Auf Tour mit dem Jugendrotkreuz





Qualitätsmanagement im Verbund

Die Novellierung des Weiterbildungsgesetzes im Jahr 2000 erforderte eine stärkere Qualitätssicherung aller Familienbildungsstätten. Ein Qualitätsmanagesystem soll dazu befähigen, Abläufe effizienter zu gestalten, Kommunikationswege zu überprüfen und zu straffen, Vernetzung zu stärken, Aufgaben zu teilen und Ergebnisse allen zugänglich zu machen, sowie mit, und voneinander zu profitieren.

Der DRK-Arbeitskreis Familienbildung, mit 14 anerkannten Einrichtungen, entschied sich für das anspruchsvolle Modell EFQM (European Foundation for Quality Management), welches aus acht Grundprinzipien besteht. Einige dieser Prinzipien sind für die DRK Einrichtungen seit jeher selbstverständlich: Kundenorientierung, Beteiligung und Entwicklung der Mitarbeiter, soziale Verantwortung, sowie Innovation und Verbesserung. Daneben erfordert das Verfahren der EFQM die systematische Entwicklung von Netzwerken, klare Ergebnisorientierung und das Management mittels Daten und Fakten, sowie Zielkonsequenz.

Durch die Vorgabe der Landesregierung ab dem Jahr 2010 die Landeszuschüsse nach dem Weiterbildungsgesetz nur noch bei Vorliegen eines Zertifikates eines anerkannten Qualitätsmanagementsystems zu gewähren, entschieden sich die DRK-Familienbildungseinrichtungen vor dem Hintergrund ihrer positiven Erfahrungen für eine Verbundvalidierung nach EFQM. Diese Entscheidung war nicht nur wirtschaftlich sinnvoll, sondern auch ressourcenschonend und bestätigte die konsequente Weiterentwicklung des Netzwerkgedankens.

Der DRK Arbeitskreis entwickelte in den Jahren 2008 bis 2010 auf der Grundlage der systematischen Selbstbewertung drei Verbesserungsprojekte, die vor dem Deutschen EFQM-Center erfolgreich bestanden haben und entsprechend zertifiziert wurden.



Miteinander ist einfach.



sparkasse-krefeld.de

Wenn der Finanzpartner Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung ermöglicht. Und gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich fördert.