



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Krefeld e.V.

PROGRAMMHEFT

FAMILIENBILDUNG 2026



DRK-Kreisverband Krefeld e.V.

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Allgemeines und Informationen	
Vorwort	5
Kontakt	5
Qualitätsentwicklung im FBW	6
Veranstaltungsorte	6
Teilnahmegebühren	8
Wichtige Informationen	8
Kursgebührenermäßigung	9
2. Eltern-Kind Angebote	
Offene Treffs	
Elterncafé – Elternstart NRW (offener Treff)	11
Alleinerziehenden-Treff	12
Offener Treff - Elternfrühstück	12
Kreativer Treff für Familien	12
Sprachcafé für Mütter	13
Tragetreff	13
Workshop „Trage-Quickstart: Dein Baby sicher und glücklich tragen	14
Eltern-Kind-Kurse im ersten Lebensjahr	
Babymassage	15
Babymassage für Väter	15
PEKiP®	15
Baby-Fit (3-5 Monate)	16
Baby-Fit (6-10 Monate)	17
Eltern-Baby-Spielgruppe (ab 6 Monaten)	17
Eltern-Kind-Kurse ab dem ersten Lebensjahr	
Eltern-Kind-Turnen	18
- Ab 10 Monaten	19
- Ab 12 Monaten	19
- Ab 15 Monaten	20
- 2-4 Jahre	20
- 3-5 Jahre	21
- 3-6 Jahre	21
- (Groß-) Eltern-Kind-Turnen (Sommerferien)	21
Vater-Kind-Spielgruppe (ab 12 Monaten)	22
Musische Eltern/-Kind Angebote	
Babygarten (3-5 Monate)	22
Musikzwerge (6-12 Monate)	23
Musikgarten für Kleinkinder	24
Nappydancers®	25
Happydancers@	25
Kursangebote für Mamas vor und nach der Geburt	

MAWIBA@ - Tanzkonzept für Schwangere und Mütter nach der Geburt	26
Postnatal-Hatha-Yoga für Mamas nach der Geburt	27
Pränatal-Hatha-Yoga für werdende Mütter	28
Stressfrei zurück zum gesunden Wohlfühlgewicht	29
Workshops und Infoabende für Eltern/ Kinder und die Familie zur Förderung, Resilienz und Gesundheit	
Die Familie wächst: Bindungsorientierter Geschwisterkurs	30
Der sichere Hafen für dein Kind - Elternworkshop	31
Geschwisterstreit - Elternworkshop	31
Resilient von Anfang an - Elternworkshop	32
Stark ins neue Schuljahr (Kinder 2.-5. Klasse)	32
Spielerisch fit für die Schule (Eltern-Kind Workshop)	32
Oh je.. mein Kind kommt in die Schule (Elternworkshop)	33
Gibt es im Himmel Schokolade? Wie spreche ich mit Kindern über Sterben und Tod?	33
3. Gesunde Ernährung: Kochen und Prävention	
Von Anfang an gut versorgt – entdecke die Ernährungspyramide	34
Süß, salzig, überflüssig? – die Rolle der Mikronährstoffe	34
Gemüseverweigerer & Brotpicker – und jetzt?	35
Gesund beginnt im Kopf	35
Fit und vital ein Leben lang	35
Fermentieren für Einsteiger	36
Koch- und Kreativangebot für Kinder mit ihrem Lieblingsmenschen	36
Fit in die Schule für Kinder mit ihrem Lieblingsmenschen	37
Der Herbst ist da- ein bunter Nachmittag für Kinder mit ihrem Lieblingsmenschen	37
Gesunde Mitmachküche für die ganze Familie:	
- Karnevalsspezial	37
- Entdeckerparcours Ernährung	38
- Gesunder Osterbrunch	38
- Familienküche ohne Stress	38
- Kleine Esser – Große Fragen (Eltern-Workshop)	39
- Halloween-Event	39
- Buntes Herbstfrühstück	40
- Winterliches backen	40
4. Erste Hilfe	
Erste Hilfe am Kind in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen	41
Kindernotfälle: Workshop für Eltern und Großeltern	42
Erste Hilfe für Senioren	42
5. Gesundheit und Prävention	
Hatha-Yoga für berufstätige Mütter	43
Hatha-Yoga auf dem Stuhl	44

Hatha-Yoga	44
Autogenes Training	45
Autogenes Training für Berufstätige	45
Nüzigong - Qi Gong für Frauen	46
Qi Gong für Frauen	46
Rehasport: Orthopädie und Lungensport	47
Fitness-Treff für Frauen	47
Wirbelsäulengymnastik	48
BOP	48
Latino-Fitness	49
Gymnastik für die ältere Generation	49
Sturzprävention und Muskelaufbau	50
Wassergymnastik	50
Gymnastik für die ältere Generation	35
Sturzprävention und Muskelaufbau	35
Fermentieren für Einsteiger	36
Kochen ohne Küche	36

6. Kunst, Kultur und Bildung für nachhaltige Entwicklung

Aquarell- und Acrylmalen	51
Italienisch	52
Kreativ-Werkstatt	53
Gitarrengrundkurs für Eltern	53
Upcycling: Spiele herstellen	54
Papier schöpfen	54
Abwasser-Workshop	54

7. Fortbildungen

Fortbildung anthroposophische Kunsttherapie für päd. Fachkräfte	55
Durch Haltung und Klarheit überzeugen:	
- Mein persönliches Fundament	56
- Sich selbst führen und mit mehr Energie den Alltag gestalten	56
Ausbildung zum Brandschutz und Evakuierungshelfer	57

8. Datenschutz & Co.

Datenschutz	58
Allgemeine Geschäftsbedingungen	60

Vorwort

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

auch im Jahr 2026 freuen wir uns, Ihnen wieder ein vielfältiges und inspirierendes Programm für die ganze Familie präsentieren zu dürfen. Neben vielen bewährten Angeboten erwarten Sie in diesem Jahr erneut zahlreiche neue Kursformate. Besonders der Eltern-Kind-Bereich wurde weiter ausgebaut, sodass Sie noch mehr offene Treffs sowie kreative Angebote für alle Generationen entdecken können.

Aktuelle Informationen und Hinweise zu neuen Kursen finden Sie ebenfalls auf unserem Instagram-Kanal: familienbildung_drkrefeld – wir freuen uns, wenn Sie uns dort folgen!

Zudem bieten wir einige Veranstaltungen weiterhin in hybrider Form an. Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich gerne an uns oder direkt an die Kursleitung.

Ich freue mich auf ein lebendiges, abwechslungsreiches und fröhliches Jahr 2026 mit Ihnen!

Herzliche Grüße

Ihre

Irina Osthoff

Leitung Familienbildung

Das Familienbildungswerk

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

Sie erreichen uns:

Mo – Fr 09:00–12:00 Uhr

Di & Do 14:00–16:00 Uhr

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.



Veranstaltungsorte

DRK-Zentrum Uerdinger Straße 609

Krefeld Bockum

Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1

Krefeld Gartenstadt

Saal an der Zugang Mariannenstraße

Friedenskirche Krefeld Stadtmitte

Kindertagesstätte Remscheider Str. 4

Remscheider Str. Krefeld Fischeln

Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135

der Christuskirche Krefeld Bockum

Integratives FamilienAm Wallgarten 15
Zentrum St. Peter Krefeld Uerdingen

Ev. Familienzentrum Kölner Str. 480
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

Familienzentrum Ispelstr. 69
St. Martin Krefeld Dießem

Familienzentrum Wilhelmstr. 57
Wilhelmstr. Krefeld Fischeln

Familienzentrum Grevenbroicher Str.
Grevenbroicher Str. Krefeld Fischeln

Familienzentrum Herbertzstr. 201
Herbertzstr. Krefeld Oppum

Lehrschwimmbad Danziger Platz 1
Krefeld Linn

Badezentrum Am Badezentrum 2
Bockum Krefeld Bockum

Familienzentrum Hofstr. 45 / Oranierring 80
Haus der Bildung 47798 Krefeld

Teilnahmegebühren

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

- Durch Überweisung auf unser Konto

Inhaber: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Krefeld e. V., Abt. Familienbildungswerk

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

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

OFFENE TREFFS



Elterncafé Elternstart NRW (offener Treff)

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. Mittwoch außerhalb der Schulferien statt. Aktuelle Hinweise finden Sie auch auf unserer Instagramseite: [familienbildung_drkrefeld](#).

Leitung:
Aylin Truong

26-F1000

Mo, 19.01./Mo, 02.02./Mo, 02.03./Mo, 16.03./Mo, 13.04./
Mo, 27.04./Mo, 04.05./Mo, 18.05./Mo, 08.06./Mo, 22.06./
Mo, 06.07./Mo, 07.09./Mo, 21.09./Mo, 05.10./Mo, 02.11./
Mo, 16.11./Mo, 30.11./Mo, 07.12./Mo, 21.12.26

Zeit: 11.30 – 14.30 Uhr Gebühr: kostenfrei je 40 Ustd

Ort: Raum 2 Turnhalle, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Alleinerziehenden-Treff

Gruppe für schwangere Alleinerziehende oder alleinerziehende Elternteile mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr:

Bei Kaffee und leckeren Snacks bieten wir euch alle 14 Tage einen geschützten Raum zum Austausch und Kennenlernen. Ihr könnt Kontakte zu Menschen in ähnlichen Lebenssituationen knüpfen, während eure Kinder miteinander spielen. Unter Anleitung der Kursleitung erhaltet ihr fachkundige Beratung zu Unterstützungsmöglichkeiten und Fragen rund um Themen und Sorgen Alleinerziehender.

Leitung:

Maryna Borovych / Regina Lavendel

26-F1002 12.01. – 14.12.26 20 x mo 9.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 40 Ustd

Ort: Quartierszentrum Stahldorf, Remscheider Straße 48, 47807 Krefeld

Offener Treff – Elternfrühstück

Beim offenen Elterntreff mit Frühstück sind alle Mütter, Väter und Bezugspersonen herzlich eingeladen, in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Fachreferentinnen und Fachreferenten geben regelmäßig kurze, praxisnahe Impulse zu Themen wie Ernährung, Erziehung, Gesundheit, Recht und kindlicher Entwicklung. Das Angebot in Kooperation mit ElternchanceN NRW ist kostenfrei und bietet Raum für Fragen, Austausch und Begegnung. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden. Ein Anmeldung ist nicht notwendig.

Leitung:

Andrea Lennertz (ElternchanceN NRW)

Hanna Minten (ElternchanceN NRW)

26-F1005 14.01.–09.12.26 48 x mi 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 192 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Kreativer Treff für Familien

Im Kreativtreff für Familien können Kinder und Erwachsene gemeinsam gestalten, ausprobieren und kreativ werden. Mit einfachen, und nachhaltigen Materialien entstehen kleine Kunstwerke, Alltagsgegenstände oder Spielideen. Dabei steht das gemeinsame Tun im Mittelpunkt – nicht das perfekte Ergebnis.

Der Treff bietet Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen im Alltag. Im kreativen Miteinander werden Sprache, Ausdruck und Kommunikation ganz nebenbei gefördert. Durch die niederschwellige Gestaltung können alle mitmachen – unabhängig von Sprachkenntnissen oder Vorerfahrungen.

Das kostenfreie Angebot lädt Familien ein, Zeit miteinander zu verbringen, neue Ideen zu entdecken und spielerisch etwas für Umwelt, Gemeinschaft und Sprache zu tun. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Leitung:
Andrea Lennertz
ElternchanceN NRW
Hanna Minten

26-F1006 08.01. – 10.12.26 12 x do 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 32 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Sprachcafé für Mütter

Im Sprachcafé für Mütter steht das gemeinsame Sprechen, Lernen und Austauschen im Alltag im Mittelpunkt. In offener und freundlicher Atmosphäre werden sprachliche Fähigkeiten auf spielerische und praxisnahe Weise erweitert – etwa beim Ausfüllen von Formularen, beim Üben typischer Alltagssituationen oder beim gemeinsamen Spielen und Erzählen. Das kostenfreie Angebot fördert informelles Lernen, stärkt Selbstvertrauen im Sprachgebrauch und lädt zum gegenseitigen Austausch ein.

Leitung:
Andrea Lennertz
Hanna Minten
ElternchanceN NRW

26-F1007 15.01. – 17.12.26 36 x do 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 96 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

3 Donnerstage pro Monat

Tragetreff

Ihr seid frischgebackene Eltern oder in baldiger Erwartung eines Kindes und habt Fragen rund um das Thema Tragehilfen, dann seid Ihr bei unserem Tragetreff genau richtig. Unser Tragetreff wird von einer erfahrenen Trageberaterin geführt, die euch mit all Ihrer Expertise zur Verfügung steht.

Folgende Themen werden besprochen:

- Unterstützung beim anlegen Ihrer Tragehilfe
- Ihre Tragehilfe individuell einzustellen
- Ihre Tragehilfe so zu optimieren, dass sie für Sie und Ihr Baby bequem ist und
- Klärung individueller Fragen

Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

Solltet Ihr spezielle Fragen/Wünsche/Probleme bezüglich euer Tragehilfe haben, könnt Ihr gerne einen individuellen Termin (ca. 20-30 min) direkt bei der Trageberaterin Manuela Chopelin im Anschluss an den den Tragetreff buchen.

Mail: familymove.krefeld@gmail.com

Mobil: 0162-8786695

Leitung: Manuela Chopelin

26-F1011	08.01.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1012	05.02.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1013	05.03.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1014	02.04.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1015	07.05.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1016	11.06.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1019	03.09.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1020	08.10.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1021	05.11.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
26-F1022	03.12.26	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 1,33 Ustd Ort: Raum 1

Workshop "Trage-Quickstart: Dein Baby sicher und glücklich tragen"

Ob mit Baby im Bauch oder schon im Arm – finde heraus, welche Tragevariante (Tragetuch oder Tragehilfe) zu euch passt und wie du von Anfang an sicher und geborgenträgst:

Du bist schwanger oder gerade Mama geworden und willst dein Baby tragen – nah bei dir, geborgen und sicher?

Doch du fragst dich:

Welche Tragevariante ist überhaupt die Richtige?

Wie lege ich sie richtig an, ohne Fehler zu machen?

Sitzt mein Baby wirklich ergonomisch?

Warum weint es in der Trage – und was kann ich tun?

Dieser kompakte Workshop schenkt dir Sicherheit und Klarheit – damit du dich mit deiner Trage wohlfühlst und dein Baby von Anfang an entspannt bei dir ankommen kann.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: familymove.krefeld@gmail.com

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

26-F1031	06.02.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr
26-F1032	10.04.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr
26-F1033	05.06.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr
26-F1034	14.08.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr
26-F1035	02.10.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr
26-F1036	04.12.26	1 x fr	16.00 – 17.30 Uhr

je 2 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Eltern-Kind-Kurse im ersten Lebensjahr

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 Seithümmer
Babymassagekursleiterin
Dipl. Sozialpädagogin

Leitung:
Friederike Seithümmer, Diplom Sozialpädagogin

26-F2001 18.06.–16.07.26 5 x do 11.00 – 12.00 Uhr
26-F2002 05.11.–03.12.26 5 x do 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 65,00 je 6,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Bitte Unterlage und kleines Handtuch mitbringen!
Öle werden gestellt.

Babymassage für Väter

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 Seithümmer
Babymassagekursleiterin
Dipl. Sozialpädagogin

Leitung:
Friederike Seithümmer, Diplom Sozialpädagogin

26-F2005 20.04.–11.05.26 4 x mo 17.30 – 18.30 Uhr
26-F2006 31.08.–21.09.26 4 x mo 17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: Euro 60,00 je 5,33 Ustd

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

Bitte Unterlage und kleines Handtuch mitbringen!
Öle werden gestellt.

PEKiP® - Für Babys 4 -10 Wochen

Das erste Lebensjahr ist ein ganz Besonderes Jahr. Erste Laute ertönen, es wird gekrabbelt und die Welt erkundet. In dieser Eltern-Kind-Gruppe könnt Ihr unter fachkundiger Anleitung der Kursleitung und den anderen Eltern von- und miteinander lernen.

Es gibt euch die Möglichkeit erste soziale Kontakte für euer Kind zu knüpfen, euer Kind und seine Entwicklung bewusst wahrzunehmen sowie Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Kursleitung zu haben.

Die Gruppen werden nach den Geburtsmonaten der Kinder zusammengestellt.

Leitung:

Carolin Skiba, PEKiP® -Kursleitung

26-F2009 12.01.–23.03.26 10 x mo 08.45 – 10.15 Uhr

26-F2010 13.04. – 29.06.26 10 x mo 8.45 – 10.15 Uhr

26-F2011 28.09.–14.12.26 10 x mo 08.45 – 10.15 Uhr

Gebühr: Euro 160,00 je 20 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Baby-Fit (3-5 Monate)

Bewegung, Austausch und fachliche Begleitung für Familien mit Babys von 3–5 Monaten. In diesem Kurs erhalten Eltern fundierte Anregungen zur Förderung der frühen kindlichen Entwicklung sowie zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Unter Anleitung einer erfahrenen Kinder-Physiotherapeutin lernen sie, wie sie ihr Baby im Alltag sicher und entwicklungsfördernd unterstützen können. Praxisnahe Impulse zur normalen motorischen Entwicklung – wie Lagewechsel, Greifen, Stützen und erste Bewegungsschritte – stehen hierbei im Mittelpunkt.

Der gemeinsame Austausch in der Gruppe rundet das Angebot ab und schafft Raum für Fragen und Erfahrungen.

Leitung:

Jennifer Joyeux, Kinderphysiotherapeutin

26-F2030 14.01. – 25.03.26 10 x mi 09.00 – 09.45 Uhr

Gebühr: Euro 57,50 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

kein Termin am 18.03.2026

26-F2031 15.04. – 08.07.26 12 x mi 09.00 – 09.45 Uhr

26-F2032 02.09. – 09.12.26 12 x mi 09.00 – 09.45 Uhr

Gebühr: Euro 69,00 je 12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Baby-Fit (6–10 Monate)

Bewegung, Austausch und fachliche Begleitung für Familien mit Babys von 6–10 Monaten

In diesem Kurs erhalten Eltern wissenschaftlich fundierte und alltagspraktische Anregungen, um die Entwicklung ihres Babys aufmerksam und sicher zu begleiten. Unter Anleitung einer erfahrenen Kinder-Physiotherapeutin erfahren sie, wie sie ihr Kind in dieser aktiven Entwicklungsphase – geprägt von Drehen, Robben, Krabbeln und zunehmender Bewegungsfreude – gezielt unterstützen können.

Im Mittelpunkt stehen Impulse zur normalen motorischen Entwicklung, zur Förderung der Körperwahrnehmung sowie zu altersgerechten Spiel- und Bewegungsanregungen. Eltern erhalten praktische Tipps für den Alltag, die liebevolle Interaktion und die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung.

Der gemeinsame Austausch in der Gruppe bietet zusätzlich Raum für Fragen, Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung.

Leitung:

Jennifer Joyeux, Kinderphysiotherapeutin

26-F2033 14.01. – 25.03.26 10 x mi 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 57,50 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld / kein Termin am 18.03.2026

26-F2034 15.04. – 08.07.26 12 x mi 10.00 – 10.45 Uhr

26-F2035 02.09. – 09.12.26 12 x mi 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 69,00 je 12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Eltern-Baby Spielgruppe (ab 6 Monaten)

In unseren Spielgruppen erleben Babys ab 6 Monaten gemeinsam mit ihren Liebsten eine besondere Zeit voller Nähe, Anregung und Entspannung. Im Mittelpunkt steht erste Kontakte zu anderen Babys, gemeinsames Entdecken, Spielen, Erleben und der Austausch mit anderen Eltern.

Durch gezielte Impulse, musische Elemente und anregende Bewegungslandschaften wird die motorische Entwicklung gefördert.

In einer entspannten Atmosphäre schaffen wir Raum für Austausch, Bewegung und Ruhe. Eltern erhalten Anregungen für zu Hause, die leicht in den Alltag integriert werden können und die Bindung weiter stärken.

Leitung:

Ilka Spernau

26-F2050 23.01. – 03.07.26 15 x fr 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2051 04.09. – 11.12.26 12 x fr 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 78,40 je 16 Ustd

26-F2052 23.01. – 03.07.26 15 x fr 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2053 04.09. – 11.12.26 12 x fr 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Eltern-Kind-Kurse ab dem ersten Lebensjahr

Eltern-Kind-Turnen

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.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder!

Hinweis: Bitte denken sie an bequeme Kleidung und Rutschsöckchen (Turnschläppchen).

Derzeit gibt es leider keine Möglichkeiten sich vor Ort umzuziehen.



Eltern-Kind-Turnen montags (ab 10 Monaten)

Leitung:
Ilka Spernau

26-F2060 12.01. – 06.07.26 21 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 137,20 je 28 Ustd

26-F2061 07.09. – 07.12.26 11 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 137,20 je 28 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen mittwochs (ab 10 Monaten)

Leitung:
Ilka Spernau

26-F2062 14.01. – 08.07.26 23 x mi 09.00 – 10.00 Uhr

26-F2063 14.01. – 08.07.26 23 x mi 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 150,28 je 30,67 Ustd

26-F2064 02.09. – 09.12.26 12 x mi 09.00 – 10.00 Uhr

26-F2065 02.09. – 09.12.26 12 x mi 10.00 – 11.00 Uh

Gebühr: Euro 78,40 je 16 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monaten)

Leitung:
Viola Scholz, Übungsleiterin

26-F2210 16.01. – 10.07.26 20 x fr 09.15 – 10.00 Uhr

26-F2211 16.01. – 10.07.26 20 x fr 10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2212 11.09.–04.12.26 11 x fr 09.15 – 10.00 Uhr

26-F2213 11.09.–04.12.26 11 x fr 10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)

Leitung:

Yasmin Kavak, Gymnastiklehrerin

26-F2220 19.01. – 06.07.26 20 x mo 15.30 – 16.15 Uhr

26-F2221 19.01.–06.07.26 20 x mo 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2222 07.09. – 07.12.26 11 x mo 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

26-F2223 07.09. – 07.12.26 11 x mo 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre

Leitung:

Viola Scholz, Übungsleiterin

26-F2230 14.01. – 08.07.26 20 x mi 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2231 09.09.–02.12.26 11 x mi 16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2232 15.01. – 09.07.26 20 x do 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-F2233 10.09.–03.12.26 11 x do 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (3 - 5 Jahre)

Leitung:
Viola Scholz, Übungsleiterin

26-F2240 13.01.–17.03.26 10 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 49,00 je 10 Ustd

26-F2241 14.04. – 07.07.26 11 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

26-F2242 08.09. – 08.12.26 10 x di 15.30 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)

Leitung:
Michele Horster

26-F2250 24.01. – 04.07.26 20 x sa 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 196,00 je 40 Ustd

26-F2251 05.09.–05.12.26 10 x sa 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 196,00 je 40 Ustd

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

(Groß-) Eltern-Kind Turnen Sommerferienkurs

Leitung:
Viola Scholz, Übungsleiterin

26-F2290 05.08. – 19.08.26 3 x mi 16.30 – 17.15 Uhr
Für Kinder 1-3 Jahre

26-F2291 06.08. – 20.08.26 3 x do 16.00 – 16.45 Uhr
Für Kinder 3-5 Jahre

Gebühr: Euro 14,70 je 3 Ustd

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

Vater-Kind-Spielgruppe (ab 12 Monaten)

In dieser Vater-Kind-Spielgruppe treffen sich Väter regelmäßig mit ihren Kindern, um gemeinsam zu spielen, zu entdecken und Zeit miteinander zu verbringen. Die Gruppe bietet Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben – ganz ohne Leistungsdruck. Die Inhalte und Aktivitäten werden von den teilnehmenden Vätern selbst gestaltet und an die Interessen der Kinder angepasst. So entsteht ein lebendiger Ort für gemeinsames Lernen, Spiel und Vater-Kind-Zeit.

Leitung:

Nils Klessa

26-F2260 18.01.–12.07.26 23 x so 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 161,00 je 46 Ustd

26-F2261 06.09.–13.12.26 12 x so 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 161,00 je 46 Ustd

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

Musische Eltern/-Kind Angebote



Babygarten für Babys 3 - 5 Monate

Sanft und geborgen tauchen wir gemeinsam mit den Kleinsten in die Welt der Klänge ein. In vertrauter Atmosphäre erleben Babys zusammen mit Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson erste musikalische Momente.

Mit sanften Rasseln, weichen Tüchern, Klanghölzern und leisen Trommeln entdecken sie Töne, Rhythmus und Bewegung – ganz behutsam und spielerisch. Liebevolle

Wiegenlieder begleiten die Stunde, schenken Geborgenheit und schaffen innige Momente zwischen Eltern und Kind.

Der Babygarten stärkt nicht nur die Bindung, sondern fördert auch auf sanfte Weise Wahrnehmung, Motorik und die natürliche Freude an Musik.

Ein zarter musikalischer Start ins Leben – für die ganze Familie.

Jeder Teilnehmer, der den Kurs zum ersten mal macht, erhält zum Kursstart sein eigenes Instrumentensäckchen!

Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleitung:

Anja Schlechter

Tel.: 02151 - 51 33 89

Email: anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de

www.musikgartenkrefeld.de

Leitung:

Anja Schlechter

26-F2111 13.01. – 10.03.26 9 x di 15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: 122,00€ je 9 Ustd

26-F2112 14.04. – 30.06.26 10 x di 15.00 – 15.40 Uhr

26-F2113 08.09. – 01.12.26 10 x di 15.00 – 15.40 Uhr

Gebühr: 135,00 € je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

keine Termine am 29.09. und in den Herbstferien

Musikzwerge – Musikalische Frühförderung für Babys ab 6 Monaten

Im Musikzwerge-Kurs entdecken Babys gemeinsam mit ihren Eltern die Welt der Musik. Mit einfachen Liedern, Knierereitern, Bewegungsspielen und dem Ausprobieren kindgerechter Instrumente schaffen wir eine liebevolle Atmosphäre, in der sich die Kleinsten geborgen fühlen und gleichzeitig spielerisch ihre Wahrnehmung, Motorik und Sprachentwicklung fördern.

Der Kurs lädt Eltern dazu ein, intensive gemeinsame Momente zu erleben und musikalische Rituale kennenzulernen, die den Familienalltag bereichern. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Singen, Lauschen und Bewegen.

Was erwartet Sie und Ihr Kind?

behutsame musikalische Anregungen für Babys ab 6 Monaten

Lieder, Reime und Bewegungsspiele zum Mitmachen

erste Erfahrungen mit kleinen Instrumenten

Anregungen für musikalische Rituale zu Hause

Zeit für Austausch mit anderen Eltern

Der Musikzwerge-Kurs eignet sich für alle Familien, die Musik als wertvolle Erfahrung im frühen Alltag erleben möchten – unabhängig davon, ob musikalische Vorkenntnisse vorhanden sind.

26-F2100 12.01. – 16.03.26 9 x mi 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 44,10 je 9 Ustd

26-F2101 13.04. – 06.07.26 12 x mi 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 48,80 je 12 Ustd

26-F2102 07.09. – 07.12.26 11 x mi 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 53,90 je 11 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Musikgarten für Kleinkinder ab 12 Monaten

Im Musikgarten-Kurs tauchen Kinder gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Bezugsperson in eine fröhliche, bunte Klangwelt ein. Mit einfachen Orff-Instrumenten wie Trommeln, Rasseln, Klanghölzern und Glöckchen sowie farbenfrohen Tüchern entstehen spielerisch erste Begegnungen mit Rhythmus und Klang.

Wir singen bekannte und neue Kinderlieder, tanzen, spielen Kniereiter und entdecken lustige rhythmische Spiele, die das Körpergefühl, Sprach- und Gehörentwicklung fördern. Die Kinder dürfen ausprobieren, lauschen, sich bewegen und ihre eigene Stimme entdecken – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude und Neugier.

Musik wird hier zu einem gemeinsamen Erlebnis für die ganze Familie: Sie schafft Nähe, weckt Fantasie und schenkt Momente, die lange in Erinnerung bleiben.

Unser Ziel ist es, die natürliche Freude der Kinder an Musik zu fördern und ihnen den liebevollen Einstieg in eine musikalische Welt zu ermöglichen. Schon hier wird der 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

www.musikgartenkrefeld.de

Leitung:

Anja Schlechter

26-F2114 13.01. – 17.03.26 9 x di 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 122,00 € je 9 Ustd

26-F2115 14.04. – 30.06.26 10 x di 16.00 – 16.45 Uhr

26-F2116 08.09. – 01.12.26 10 x di 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 135,00 € je 10 Ustd

Ort: Raum 4, 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: familymove.krefeld@gmail.com

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Leitung:

Manuela Chopelin

26-F2273 16.01. – 27.03.26

9 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

26-F2274 16.01. – 27.03.26

9 x fr 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 116,00 € je 9 Ustd

26-F2275 17.04. – 17.07.26

10 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

26-F2276 17.04. – 17.07.26

10 x fr 16.00 – 16.45 Uhr

26-F2277 11.09. – 11.12.26

10 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

26-F2278 11.09. – 11.12.26

10 x fr 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 128,00 € je 10 Ustd

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

happydancers®? - Kindertanzen für Kinder von 4 - 6 Jahren

happydancers®? bedeutet: Tanzen für Kinder von ca 4 bis 6 Jahren - ein spaßiges Tanzerlebnis für coole Socken! Das Programm ist darauf ausgelegt, dass die happy's sich auch ohne die Anwesenheit einer erwachsenen Bezugsperson wohl fühlen, ohne die Bedürfnisse der Kinder aus den Augen zu lassen.

Die happydancers®?Musik wird ausschließlich in unseren Kursen verwendet und ein Großteil der Musik wurde eigens für unser Programm entwickelt und produziert. Alle Lieder bauen auf die Fähigkeiten und das Bewegungsschema von Kindern dieser Altersgruppe auf. Durch die altersgerechte Bewegung zur Musik wird die gesunde kindliche Entwicklung gefördert.

Spielerisch Tanzen lernen war noch nie so bunt - rote Socken, blaue Socken, lassen alle Füße rocken!

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: familymove.krefeld@gmail.com

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Leitung:
Manuela Chöpelin

26-F2270 16.01. – 27.03.26 9 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

Gebühr: 116,00 € je 9 Ustd

26-F2271 17.04. – 17.07.26 10 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

26-F2272 11.09. – 11.12.26 10 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

Gebühr: 128,00 € je 10 Ustd

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

Kursangebote für Mamas vor und nach der Geburt

MAWIBA ®

Tanzfitness für Schwangere und Mamas mit Baby

Tanzen hält fit und macht Spaß. MAWIBA® ist eine spaßbringende Ergänzung zum Geburtsvorbereitungs-, Rückbildungs- und Beckenbodenkurs, dank der man seinen Beckenboden trainiert und in Bewegung bleibt. Neben der Steigerung der Fitness, dem Kennenlernen anderer Schwangeren & jungen Mütter und der schönen Auszeit des Alltags bringt MAWIBA viele weitere Vorteile mit:

- Es stärkt die Bindung zwischen Mutter & Baby
- Me-Time
- Selbstvertrauen stärken
- Haltung verbessern
- Immunsystem stärken

Voraussetzungen:

Pre: Erreichen der 14.Ssw; Erlaubnis für Schwangerschaftsgymnastik

Baby: Nachuntersuchung nach der Geburt positiv abgeschlossen; Erlaubnis für Rückbildungssport

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chöpelin

Mawiba-Kursleitung

Email: familymove.krefeld@gmail.com

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Leitung:

Manuela Chöpelin

26-F2425 08.01.–05.02.26 5 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 59,00 € je 6,67 Ustd

26-F2426 19.02.–26.03.26 6 x do 09.30 – 10.30 Uhr

26-F2427 16.04.–28.05.26 6 x do 09.30 – 10.30 Uhr

26-F2428 11.06.–16.07.26 6 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 71,00 € je 8 Ustd

26-F2429 03.09.–15.10.26 7 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 83,00 € je 9,33 Ustd

26-F2430 05.11.–10.12.26 6 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 9,33 Ustd

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

Postnatal-Yoga:

Hatha-Yoga für Mütter nach der Geburt

Nach der Geburt verändert sich der Körper nachhaltig. Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die ihren Beckenboden und Körper wieder stärken möchten und ein bewussteres Körpergefühl entwickeln wollen.

Willkommen sind sowohl frisch gebackene Mütter als auch Frauen, die schon länger im Mutterglück sind. Neben gezielten Yogaübungen zur Rückbildung und Stärkung des Körpers stehen Austausch, Vernetzung und Frauen-Zirkelemente im Fokus.

Während der Schwangerschaft lag der Fokus auf der Entspannung des Beckenbodens.

Nach der Geburt kann die Muskulatur jedoch zu locker sein, was sich in leichter Inkontinenz beim Husten oder Niesen, Druckgefühl im Unterbauch oder Rückenschmerzen äußern kann. Dieser Kurs bietet Müttern ein behutsames Yoga, um den Beckenboden zu kräftigen, die Mutter-Kind-Bindung zu stärken und gemeinsame Freude an Bewegung zu erleben.

Zeitpunkt: ca. 6–8 Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt ggf. etwas länger).

Hinweis: Immer nach Freigabe durch die Gynäkologin / den Gynäkologen.

Besonderheit: Babys dürfen mitgebracht werden.

Leitung:

Meike Nachtwey, Yoga-Lehrerin

26-F2400 20.01.–24.03.26 10 x di 10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 13,33 Ustd

26-F2401 14.04. – 14.07.26 13 x di 10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 110,50 je 17,33 Ustd

26-F2402 08.09.–13.10.26 6 x di 10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 51,00 je 8 Ustd

26-F2403 03.11.–15.12.26 7 x di 10.15 – 11.15 Uhr

Gebühr: Euro 51,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Pränatal-Yoga: Hatha-Yoga für werdende Mütter

Dieser Kurs richtet sich an schwangere Frauen sowie an Frauen in der Familienplanung, die Austausch und Vernetzung mit Gleichgesinnten suchen.

Im Schwangerschafts-Yoga werden gezielte Übungen ausgeführt, die tief sitzende Verspannungen lösen, den Körper sanft kräftigen und Energie freisetzen. Yoga unterstützt dabei, innere Ruhe zu finden, Stress zu reduzieren und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

Besonderer Fokus liegt auf der Verbindung zu deinem Baby. Schwangerschaftsyoga fördert ein verbessertes Körpergefühl, um Ängste, Gedanken und körperliche Veränderungen bewusst und positiv zu erleben. Die körperliche Kräftigung erfolgt sanfter und langsamer als im konventionellen Yoga. Regelmäßige Übungen verbessern das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden, stärken die Körperwahrnehmung und unterstützen die gezielte Atmung.

Start: Jederzeit möglich.

Empfohlen für: Schwangere ab der 13. Woche bis Ende der Schwangerschaft (mit Asana-Anpassungen).

Hinweis: Immer nach Rücksprache mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen.

Leitung:
Meike Nachtwey

26-F2404 20.01.–24.03.26 10 x di 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 13,33 Ustd

Leitung:
Meike Nachtwey

26-F2405 14.04. – 14.07.26 13 x di 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 110,50 je 17,33 Ustd

Leitung:
Meike Nachtwey

26-F2406 08.09.–13.10.26 6 x di 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 51,00 je 8 Ustd

26-F2407 03.11.–15.12.26 7 x di 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 51,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Stressfrei zurück zum gesunden Wohlfühlgewicht: Ein hybrides Angebot für Mütter

Der Alltag mit kleinen Kindern ist bunt, trubelig – und oft so voll, dass für die eigene Gesundheit kaum Zeit bleibt. Viele Mütter kennen das Gefühl: Die Lieblingshose kneift, die Energie lässt nach, und trotzdem ist an lange Fitness-Einheiten oder strenge Diäten nicht zu denken.

Genau hier setzt mein Kurs „Stressfrei zurück zum gesunden Normalgewicht – für Mütter“ an. In sechs Wochen zeige ich Dir, wie Du mit kleinen, alltagstauglichen Schritten wieder zu Deinem Wohlfühlgewicht kommst – ohne Kalorienzählen, ohne stundenlange Workouts, ohne Druck.

Das erwartet Dich:

Ernährungstipps, die sich mühelos in den Familienalltag integrieren lassen

Mini-Workouts, die auch zwischen Kita-Abgabe und Abendbrot passen

Strategien gegen Stress-Essen und Heißhunger

Entspannungstechniken, um Energie zu tanken

Austausch mit anderen Müttern in einer motivierenden Gruppe

Kursdetails:

Dauer: 6 Wochen

Treffen: 1x pro Woche, 60 Minuten

Konzept: Hybrid (1.+ 2. Treffen in Präsenz, 3.–5. Treffen online möglich, letztes Treffen in Präsenz)

Extras: Handouts mit Rezepten & Tipps, Gruppe für Motivation

Fokus: Wohlbefinden und gesunde Gewohnheiten statt Waagendruck

Hinweis: Du kannst diesen Kurs als Präventionsmaßnahme bei Deiner Krankenkasse einreichen und Dir mit Hilfe der Teilnahmebescheinigung bis zu 80% der Kursgebühr erstatten lassen

Leitung:
Yvonne Uysal

26-F2560 25.02.–01.04.26 1 x mi 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 185,00 € je 8 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Workshops und Infoabende für Eltern/- Kinder und die Familie zur Förderung, Resilienz und Gesundheit

RESILIENZ



Die Familie wächst: Bindungsorientierter Geschwisterkurs

Der bindungsorientierte Geschwisterkurs (nach dem Konzept von Einfach Eltern) richtet sich an Kinder im Alter zwischen 3 und 8 Jahren, die in den kommenden Wochen ein Geschwisterchen erwarten oder vor ein paar Wochen bekommen haben und deren Eltern.

Der Geschwisterkurs von Einfach Eltern soll hier eine Hilfestellung geben, mit neuesten Erkenntnissen aus Bindungs-, Entwicklungs- und Hirnforschung, liebevoll und informiert durch den turbulenten Alltag manövrieren zu können.

Hybrid-Kurs:

1. Kurstermin (Kinderkurs) findet vor Ort in Präsenz statt.
2. Kurstermin (Elternabend) findet online statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: familymove.krefeld@gmail.com

Kursgebühr: 59,00 € (2 Termine) / 30,00 € (1 Termin)

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Leitung:

Manuela Chopelin

26-F2450	fr./mo.	09.01./12.01.26	2 x	16.30 – 21.30 Uhr
26-F2451	fr./mo.	06.03./09.03.26	2 x	16.00 – 21.30 Uhr
26-F2452	fr./mo.	15.05./18.05.26	2 x	16.30 – 21.30 Uhr

26-F2453	fr./mo.	03.07./06.07.26	2 x	20.00 – 21.30 Uhr
26-F2454	fr./mo.	04.09./07.09.26	2 x	20.00 – 21.30 Uhr
26-F2455	fr./mo.	06.11./09.11.26	2 x	20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 59,00 € (2 Termine) / 30,00 € (1 Termin)

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Der sichere Hafen -

Wie du dein Kind gut bei Übergang in die Schule begleiten kannst

Dein Kind kommt dieses Jahr in die Schule und du möchtest es auf dem Weg souverän und sicher begleiten? Dann werde der sichere Hafen für dein Kind, denn der sichere Hafen ist DIE Voraussetzung für ein Schiff auf hoher See. Wohin sonst sollte es fahren, wenn es einen Sturm gibt, um Schutz zu finden? Den Grundstein für ein starkes und selbstsicheres Kind legen wir zuhause! Wie du dein Kind stärkst, um die Herausforderungen des Lebens gut bewältigen zu können und wie dein Zuhause genau diesem sicheren Ort machen kannst, erfährst du in diesem Elternvortrag!

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Kursleitung Daniela Gokus:

Kursgebühr: 15,00 €

Mobil: 01632343296

Email: daniela.gokus@icloud.com

Leitung:

Daniela Gokus, Erzieherin / Stark auch ohne Muckis

26-F2460	11.06.26	1 x do	19.00 – 20.30 Uhr
-----------------	----------	--------	-------------------

Gebühr: 15,00 € je 2 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Geschwisterstreit- aber er hat angefangen!

Bei diesem Themenabend erfährst du, warum Geschwister streiten – und warum das sogar wichtig ist!

Wie du gelassen und fair reagieren kannst, ohne dich zwischen alle Fronten zu stellen. Welche Strategien Kinder brauchen, um Konflikte friedlicher zu lösen. Wie du dein eigenes Nervensystem stärkst, um in kritischen Momenten präsent und ruhig zu bleiben. Mit viel Raum für deine Fragen, ehrlichem Austausch und alltagstauglichen Impulsen, die dich sofort entlasten können.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Kursleitung Daniela Gokus:

Kursgebühr: 15,00 €

Mobil: 01632343296

Email: daniela.gokus@icloud.com

Leitung:

Daniela Gokus, Erzieherin / Stark auch ohne Muckis

26-F2461	04.02.26	1 x mi	19.00 – 20.30 Uhr
-----------------	----------	--------	-------------------

Gebühr: 15,00 € je 2 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Resilient von Anfang an-

Wie kann ich mein Kind für die Herausforderungen des Lebens stärken?

In 90 Minuten erhalten die Eltern Informationen und Strategien, wie Sie Kinder in ihrer Entwicklung zu starken Persönlichkeiten begleiten können und so zuhause mehr Ruhe und

Leichtigkeit erfahren.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Kursleitung Daniela Gokus:

Kursgebühr: 15,00 €

Mobil: 01632343296

Email: daniela.gokus@icloud.com

Leitung:

Daniela Gokus, Erzieherin / Stark auch ohne Muckis

26-F2462 03.03.26 1 x di 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 € je 2 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Stark ins neue Schuljahr- Resilienztraining für Kinder der 2-5. Klasse

Du möchtest, dass dein Kind gute Strategien für Konfliktlösungen hat? Du wünschst dir, dass dein Kind sich auf dem Schulhof offen und sicher bewegt? Dir ist wichtig, dass dein Kind innere Stärke aufbaut? Dann ist dein Kind bei meinen Trainings genau richtig! Mit viel Bewegung und Spaß erfahren die Kinder wie sie mit alltäglichen Problemen wie Beleidigungen und Provokationen umgehen können, wie sie ihre Gefühle besser verstehen können und wie sie ihren Fokus auf die guten Dinge im Leben richten können. Um mehr innere Stärke aufzubauen und somit mehr Gelassenheit in euren Familienalltag ziehen kann.

Wir haben 4 Stunden Training, Spaß und Spiel. Machen ein kleines Picknick mit einem leckeren Snack von zuhause und um 12:30 findet eine Elterninfo statt, sodass alle gestärkt und mit neuen Strategien ins neue Schuljahr starten können.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Kursleitung Daniela Gokus:

Kursgebühr: 59,00 € / 45,00 € für Geschwisterkinder

Mobil: 01632343296

Email: daniela.gokus@icloud.com

Leitung:

Daniela Gokus, Erzieherin / Stark auch ohne Muckis

26-F2470 21.07.26 1 x di 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 59,00 € / 45,00 € für Geschwisterkinder je 5,33 Ustd

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

Spielerisch fit für die Schule – Eltern-Kind-Workshop

In diesem Kurs für Vorschulkinder und Eltern werden mit vielen spielerischen und praktischen Übungen wichtige Kompetenzen zur Vorbereitung auf die Schule trainiert. Eine entspannte Atmosphäre, die praktische Umsetzung und Freude am Lernen stehen dabei im Fokus. Die Lernspiele sind so konzipiert, dass sie einfach und unkompliziert in das Familienleben passen.

Leitung:
Andrea Lennertz

26-F2500 29.09.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 20,00 je 3 Ustd

Ort: Remscheider Straße 48, 47807 Krefeld

Oh je.... mein Kind kommt in die Schule! – Workshop für Eltern

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/zusammen leben

Selbstständigkeit

Emotionalität

Leitung:
Regina Lavendel

26-F2501 08.10.26 1 x do 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Gibt es im Himmel Schokolade? Wie spreche ich mit Kindern über Sterben und Tod?

Mit Kindern über den Tod zu sprechen ist sehr herausfordernd, besonders wenn man selbst mit der eigenen Trauer kämpft. Der Tod ist jedoch ein unausweichlicher Teil unseres Lebens und Kinder sind interessiert und wollen das Thema verstehen. Wie wir mit Kindern über Tod und Sterben reden könne und sie bei der Trauerbewältigung unterstützen wird Interessierten in diesem interaktiven Vortrag nähergebracht.

Leitung:
Martina Meyer

26-F2502 10.03.26 1 x di 18.00 – 21.00 Uhr

26-F2503 07.07.26 1 x di 18.00 – 21.00 Uhr

26-F2504 15.09.26 1 x di 18.00 – 21.00 Uhr

26-F2505 10.11.26 1 x di 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Gesunde Ernährung: Kochen und Prävention



Von Anfang an gut versorgt – entdecke die Ernährungspyramide:

Ein digitaler Fachvortrag für Eltern und Erzieher

Was gehört auf den Teller eines Kleinkindes? In diesem Vortrag erhalten Eltern und Fachkräfte einen praxisnahen Überblick über die Grundlagen einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Themen wie Portionsgrößen, Nährstoffbedarfe und die kindgerechte Mahlzeitengestaltung helfen dabei, den Familienalltag gesünder und stressfreier zu gestalten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin/ Diabetesberaterin

26-F2550 12.02.26 1 x do 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 2 Ustd

Ort: Zoom-Meeting

Süß, salzig, überflüssig? – die Rolle der Mikronährstoffe

Ein digitaler Fachvortrag für Eltern und Erzieher

Wie viel Zucker steckt wirklich in Saft, Riegel oder Müsli? Dieser Vortrag sensibilisiert Eltern für den bewussten Umgang mit Fertigprodukten und Snacks im Kita-Alter. Mit

anschaulichen Vergleichen von Alltagsprodukten wird deutlich, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt – ohne Verbote, aber mit Wissen, das wirkt.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin/ Diabetesberaterin

26-F2551 21.05.26 1 x do 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 2 Ustd

Ort: Zoom-Meeting

Gemüseverweigerer & Brotpicker – und jetzt?

Ein digitaler Fachvortrag für Eltern und Erzieher

Viele Eltern kennen die Herausforderung: Das Kind möchte nur Nudeln ohne Soße oder lehnt Gemüse kategorisch ab. In diesem Vortrag geht es darum, das kindliche Essverhalten zu verstehen und Strategien kennenzulernen, wie Kinder ohne Druck und Zwang Freude am Probieren entwickeln können. Für Eltern und Fachkräfte, die mehr Gelassenheit am Esstisch suchen.

Leitung:

Yvonne Uysal

26-F2552 09.07.26 1 x do 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 2 Ustd

Ort: Zoom-Meeting

Gesundheit beginnt im Kopf:

Ein digitaler Fachvortrag für Eltern und Erzieher

Ernährung ist mehr als nur Essen – sie ist eng mit Bewegung, Entspannung und Kommunikation verbunden. Dieser Vortrag lädt Eltern dazu ein, Zusammenhänge zu erkennen und ein Bewusstsein für ein ganzheitlich gesundes Familienleben zu entwickeln. Ziel ist ein emotional befreites Essverhalten, das Körper und Seele guttut.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin/ Diabetesberaterin

26-F2553 08.10.26 1 x do 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 2 Ustd

Ort: Zoom-Meeting

Fit und vital ein Leben lang, von Anfang an:

Ein digitaler Fachvortrag für Eltern und Erzieher

Wie können ernährungsbedingte Erkrankungen wie Übergewicht, Insulinresistenz oder Bluthochdruck schon im Kindesalter vermieden werden? Der Vortrag vermittelt leicht verständlich, wie Eltern mit einer ausgewogenen Ernährung die Gesundheit ihrer Kinder langfristig fördern und das Fundament für ein vitales Leben legen können.

Leitung:
Yvonne Uysal, Oecotrophologin/ Diabetesberaterin

26-F2554 19.11.26 1 x do 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 2 Ustd

Ort: Zoom-Meeting

Fermentieren für Einsteiger

Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur länger haltbar, sondern auch besser verdaulich. In diesem Kurs für Einsteiger lernen Sie unter fachkundiger Anleitung verschiedene Lebensmittel zu fermentieren.

Zu dem Kurs müssen eigene Einmachgläser mitgebracht werden.
Die Lebensmittel sind im Kurspreis inbegriffen.

Leitung:
Andrea Funke

26-Q2513 24.10.26 1 x sa 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 4 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Kr

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.

Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen

Ein kreatives Koch- und Kreativangebot für Kinder (5 - 12 Jahren) mit ihrem Lieblingsmenschen

Dieser Kurs richtet sich an Väter und Kinder, die gemeinsam kreative und kulinarische Köstlichkeiten der kalten und gesunden Küche kennenlernen möchten. Neben leckeren Köstlichkeiten gibt auch ein Kreativangebot und kleine Entspannungspausen für das Wohlbefinden.

Ein Mittagssnack ist inklusive!

- pädagogisches Kochen (Kinder in der Küche partizipieren)
- Aufbewahrungsgläser bemalen
- Bewegungseinheiten
- Entspannungseinheiten

Leitung:
Andrea Funke
Regina Lavendel

26-Q2514 08.04.26 1 x mi 12.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 5 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Krefeld

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.

Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen

Fit in die Schule mit meinem Lieblingsmenschen

Für Vorschul- und Grundschulkinder

Gemeinsam mit Mama, Papa oder einem anderen Lieblingsmenschen entdecken Kinder spielerisch, wie Lernen Spaß macht und gesund hält. In diesem Kurs geht es um Bewegung, Ernährung und Zahlen – alles, was fit für den Schulstart macht!

Wir bereiten gemeinsam einen gesunden Pausensnack zu, spielen spannende Zahlenspiele und probieren Bewegungsspiele aus, die sich leicht in den Schulalltag integrieren lassen.

Leitung:

Andrea Funke

Regina Lavendel

26-Q2515 26.08.26 1 x mi 12.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 5 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Krefeld

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.

Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen

Der Herbst ist da – ein Nachmittag mit meinem Lieblingsmenschen

Für Kinder von 4–8 Jahren

Gemeinsam mit Mama, Papa oder einem anderen Lieblingsmenschen erleben Kinder den Herbst mit allen Sinnen. Wir basteln mit Naturmaterialien, stellen eigene Spiele aus herbstlichen Fundstücken her und genießen gemeinsam kleine, herbstliche Leckereien. Ein kreativer und genussvoller Nachmittag für Groß und Klein rund um die schönste Jahreszeit.

Leitung:

Andrea Funke

Regina Lavendel

26-Q2516 21.10.26 1 x mi 12.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 5 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Krefeld

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.

Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen

Gesunde Küche: Karnevals-Spezial:

Schlemmen und Feiern wie die Jecken – ohne Reue

Eltern und Kinder kreieren gemeinsam gesunde Leckereien als Alternative zu handelsüblichen Naschereien. Im Anschluss wird gemeinsam verkostet. Rezepte erhalten die Eltern für zu Hause. Ein (Groß-)Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 3–6 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2530 03.02.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche:

Entdeckerparcours Ernährung

Riechen, Fühlen, Schmecken – Ernährung mit allen Sinnen erfahren.

In diesem Kurs für Eltern mit Kind von 3-6 Jahre erkunden wir Lebensmittel mit allen Sinnen & tasten uns spielerisch an neue, unbekannte Lebensmittel heran und erfahren spannende Informationen rund um Lebensmittel und Ernährung.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2531 03.03.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche: Osterfest – gesunder Osterbrunch:

Genuss für die ganze Familie

Eltern gestalten gemeinsam mit dem Kind ein buntes frühlingshaftes Frühstück aus gesunden Zutaten. Selbstgebackene Brötchen, hausgemachte Brotaufstriche, Frühstückskuchen, Säfte, Gemüse-Oster-Gesichter sorgen für Freude und werden gemeinsam verzehrt. Die Eltern erhalten Rezepte für zu Hause. Ein (Groß-)Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 3-6 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2532 07.04.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche:

Familienküche ohne Stress (Eltern Workshop)

Gesunde & familienfreundliche Rezepte + Planungshacks für eine einfache Essensplanung.

In diesem Kurs lernen Eltern Methoden und Blitzrezepte kennen, mit denen sie sich den Alltag in Bezug auf Mahlzeitenplanung und Zubereitung erleichtern können. Dazu gibt es Tipps zur sinnvollen Vorratshaltung und Einkauf.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2533 05.05.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche:

Kleine Esser – Große Fragen (Eltern-Workshop)

Wie viel muss mein Kind wirklich essen?

Eltern erfahren in diesem Kurs welche Lebensmittel ihre Kinder für ein gesundes Wachstum benötigen und in welchen Mengen diese täglich verzehrt werden sollten. Sie lernen die Mengenempfehlungen in altersentsprechende Portionsgrößen umzusetzen und stressfrei die Tagesmahlzeiten daraus zu gestalten. Die Eltern dürfen sich Fotos von den Gruppenergebnissen machen als Inspiration für zu Hause.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2534 02.06.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche: Schulstart

(konzentriert & leistungsstark im Schulalltag – die optimale Brotdose)

Eltern und Kind lernen welche Speisen ganz besonders wertvolle Nährstoffe enthalten, die ausreichend sättigen, das gesunde Wachstum und die Leistungsfähigkeit in der Schule fördern. Gemeinsam werden exemplarisch verschiedene Variationen eines optimalen Schulfrühstücks zusammengestellt. Die Eltern dürfen sich Fotos von den Gruppenergebnissen machen als Inspiration für zu Hause. Ein Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 5-7 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2535 08.09.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche: Halloween-Event

Schaurig köstlich und gesundes Halloween: Eltern schnitzen gemeinsam mit dem Kind einen Halloweenkürbis, dieser darf mit nach Hause genommen werden. Aus dem Ausgehöhlten der Kürbisse werden gesunde Snacks, Plätzchen, Suppe oder Ofengerichte zubereitet und gemeinsam verzehrt. Die Eltern erhalten Rezepte für zu Hause. Ein

Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 3-6 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2536 20.10.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche: buntes Herbstfrühstück

Abwechslungsreiches, farbenfrohes und gesundes Frühstück: Eltern gestalten gemeinsam mit dem Kind ein buntes vielfältiges Frühstück mit saisonalen Zutaten. Selbstgebackene Brötchen, hausgemachte Brotaufstriche, Obstspieße, warme Muffins & Porridge werden gemeinsam verzehrt. Die Eltern erhalten Rezepte für zu Hause. Ein Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 3-6 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2537 07.11.26 1 x sa 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 4 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Gesunde Küche: Winterliches backen

Die vollwertige Weihnachtsbäckerei – bewusst naschen. (Groß-)Eltern und Kind backen gemeinsam gesunde Alternativen zu handelsüblichen Naschereien. Im Anschluss wird gemeinsam verkostet. Rezepte erhalten die Eltern für zu Hause. Ein Eltern-Kind Workshop für Kinder im Alter von 3-6 Jahren, die Freude am Ausprobieren haben und gleichzeitig sensorisches Lernen fördern möchten.

Leitung:

Yvonne Uysal, Oecotrophologin / Diabetesberaterin

26-Q2538 01.12.26 1 x di 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47087 Krefeld, Quartierszentrum Stahldorf

Erste Hilfe



Erste Hilfe Maßnahmen am Kind 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: Erste Hilfe Ausbilder

26-F3000	10.01.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3001	07.02.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3002	14.03.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3003	18.04.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3004	06.06.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3005	04.07.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3006	12.09.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3007	17.10.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3008	14.11.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
26-F3009	12.12.26	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 55,00/ BG-Gutschein je 9 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

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:

Jan Schnorrenberg, Erste Hilfe Ausbilder

26-F3200	31.01.26	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
26-F3201	04.04.26	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
26-F3202	07.11.26	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
26-F3204	30.08.26	1 x so	09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 49,00 € je 7 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Erste Hilfe für Senioren

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

Leitung:

Lilian Anja Christine Mielke, Erste Hilfe Ausbilderin

26-B3500	16.03.26	1 x mo	14.00 – 16.30 Uhr
26-B3501	21.09.26	1 x mo	14.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 28,75 je 3,33 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Gesundheit und Prävention



Hatha-Yoga für berufstätige Mütter

Dieser Kurs richtet sich speziell an berufstätige Mütter, die nach einer Auszeit vom Alltag und Entspannung suchen.

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.

Leitung:

Nadja Monastiridis, Yogalehrerin

26-F4410 13.01. – 14.07.26 23 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 225,40 je 46 Ustd

26-F4411 06.10.–15.12.26 11 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 107,80 je 22 Ustd

26-F4412 20.01. – 14.07.26 22 x di 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 215,60 je 44 Ustd

26-F4413 06.10.–15.12.26 11 x di 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 215,60 je 44 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.

Leitung:

Martina Campbell, Yogalehrerin

26-S4400 12.01.–23.03.26 10 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 60,00 je 13,33 Ustd

26-S4401 13.04.–13.07.26 12 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 78,00 je 16 Ustd

26-S4402 24.08.–14.12.26 15 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 78,00 je 16 Ustd

Ort: Raum 1

Hatha-Yoga

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, Klötzte, Gurte, Stühle) ist der Kursus auch für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Hatha-Yoga (mittwochs)

Leitung:

Martina Campbell, Yogalehrerin

26-S4420 14.01.–25.03.26 10 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-S4421 15.04.–15.07.26 12 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

26-S4422 26.08.–16.12.26 15 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 117,60 je 24 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Hatha-Yoga (donnerstags)

Leitung:

Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

26-S4430 22.01. – 16.07.26 17 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 166,60 je 34 Ustd

26-S4431 03.09. – 10.12.26 12 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 166,60 je 34 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Entspannt in die Woche: Autogenes Training

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

Leitung:

Claudia Weiland

26-F4500 19.01.–16.03.26 8 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00 je 8 Ustd

26-F4501 13.04. – 06.07.26 10 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 10 Ustd

26-F4502 07.09. – 07.12.26 12 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Autogenes Training für Berufstätige

Zu schnell, zu viel, zu laut, zu hektisch – Stress begegnet uns überall. Beruflicher Alltag und familiäre Verpflichtungen bringen oft hohe Anforderungen mit sich. Der Körper reagiert mit Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen und vielem mehr.

In diesem Kurs lernen Berufstätige, mit Hilfe des Autogenen Trainings innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern. Dieses mentale Entspannungsverfahren unterstützt dabei, Stresssymptome zu reduzieren, Konzentration und Schlafqualität zu verbessern und neue Energie zu schöpfen.

Die Teilnehmenden werden von einer erfahrenen Entspannungstrainerin gezielt durch die Übungen der Selbstentspannung geleitet. Neben der praktischen Anleitung bietet der

Kurs Raum für Erfahrungsaustausch und Anregungen, wie sich Entspannung wirksam in den Arbeits- und Familienalltag integrieren lässt.

Zielgruppe: Berufstätige, die Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit suchen

Leitung:

Claudia Weiland

26-F4503 19.01.–16.03.26 8 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 68,00 je 8 Ustd

26-F4504 13.04. – 06.07.26 10 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 10 Ustd

26-F4505 07.09. – 07.12.26 12 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Nüzigong – Qi-Gong für Frauen

In fließenden Übungen und Bewegungen wird der Energiefluss unterstützt und ein achtsamer und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Körper gefördert.

Dabei wird Atmung, Bewegung und Mediation sanft miteinander kombiniert, um Entspannung und den Einklang mit sich selbst zu fördern sowie den weiblichen Körper für die jeweilige Lebensphase zu stärken.

Leitung:

Claudia Wichmann

Hanjal Bäumken

26-F4510 14.01. – 25.03.26 9 x mi 14.30 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 158,00 je 18 Ustd

26-F4511 15.04.–08.07.26 13 x mi 14.30 – 16.00 Uhr

26-F4512 09.09.–09.12.26 13 x mi 14.30 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 220,50 je 26 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Qi Gong

Dieser Qi-Gong-Kurs richtet sich an jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht und Vorerfahrungen.

In fließenden Übungen und Bewegungen wird der Energiefluss unterstützt und ein achtsamer und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Körper gefördert.

Die Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Anmeldung und Zahlung erfolgt über die Praxis Junger:

+49 (0) 2151 523 84 20

info@praxis-junger.de

Leitung: Ildiko Lohmann-Junger

26-S4520 09.01. – 10.07.26 11 x fr 20.00 – 22.00 Uhr

22 Ustd

26-S4521 04.09. – 18.12.26 8 x fr 20.00 – 22.00 Uhr

22 Ustd

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

Sport in der Rehabilitation

Profil: Orthopädie und 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

Orthopädie:

26-S4000	13.01. – 15.12.26	48 x di	09.30 – 10.15 Uhr
26-S4001	13.01. – 15.12.26	48 x di	10.30 – 11.15 Uhr
26-S4010	14.01. – 16.12.26	47 x mi	17.30 – 18.15 Uhr

Lungensport:

26-S4020	15.01. – 17.12.26	47 x do	17.00 – 17.45 Uhr
26-S4021	15.01. – 17.12.26	47 x do	18.00 – 18.45 Uhr

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:

Laura Valentin, Übungsleiterin

26-S4101 15.01. – 02.07.26 20 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-S4102 10.09. – 10.12.26 12 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-S4106 13.08.–27.08.26 3 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 14,70 je 3 Ustd

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

Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Belastung (z.B. durch viele sitzende Tätigkeiten und Stress im Alltag und Berufsleben) 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

26-S4121 14.01. – 08.07.26 22 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

26-S4122 14.01. – 08.07.26 22 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 110,00 je 22 Ustd

26-S4123 09.09. – 09.12.26 12 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

26-S4124 09.09. – 09.12.26 12 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 60,00 je 12 Ustd

26-S4131 12.08.–26.08.26 3 x mi 18.45 – 19.30 Uhr

Gebühr: Euro 14,70 je 3 Ustd

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

BOP (Bauch – Oberschenkel – Po)

In diesem Kursus werden durch gezielte und sehr intensive Übungen die Problemzonen (Bauch – Oberschenkel – Po) optimal trainiert. Die Haltung wird verbessert und die körperlichen Fitness sowie der Muskelaufbau gefördert.

Leitung:

Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

26-S4140 12.01. – 06.07.26 20 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

26-S4141 12.01. – 06.07.26 20 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 98,00 je 20 Ustd

26-S4142 07.09. – 14.12.26 12 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

26-S4143 07.09. – 14.12.26 12 x mo 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 58,80 je 12 Ustd

26-S4144 15.01. – 09.07.26 19 x do 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 93,10 je 19 Ustd

26-S4145 03.09. – 10.12.26 12 x do 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 58,80 je 12 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, Aerobicschritten und rhythmischer Bewegung ist ein schweißtreibendes "Workout". Hier steht nicht das tänzerische Können im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung sowie Förderung der körperlichen Fitness.

Leitung:

Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin

26-S4150 15.01. – 09.07.26 19 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 93,10 je 19 Ustd

26-S4151 03.09. – 10.12.26 12 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 93,10 je 19 Ustd

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

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

26-S4160 08.01.–26.03.26 11 x do 10.00 – 10.45 Uhr

26-S4161 16.04.–09.07.26 11 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 36,30 je 11 Ustd

26-S4162 03.09. – 17.12.26 14 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 36,30 je 11 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche

Sturzprävention und Muskelaufbau: Fit für die Skipiste und für 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, Übungsleiter

26-S4170	20.01.–07.04.26	12 x di	18.30 – 20.00 Uhr
26-S4171	20.01.–07.04.26	12 x di	20.00 – 21.30 Uhr
26-S4172	22.09.–08.12.26	12 x di	18.30 – 20.00 Uhr
26-S4173	22.09.–08.12.26	12 x di	20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 120,00 je 24 Ustd

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

Wassergymnastik

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:

Lilian Anja Christine Mielke, Übungsleitung

26-S4300	07.01.–01.07.26	24 x mi	19.00 – 20.00 Uhr
26-S4301	07.01.–01.07.26	24 x mi	20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 184,00 je 32 Ustd

26-S4302	02.09.–09.12.26	13 x mi	19.00 – 20.00 Uhr
26-S4303	02.09.–09.12.26	13 x mi	20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 99,65 je 17,33 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

Kunst, Kultur und Bildung für nachhaltige Entwicklung



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

26-F5000 20.01.–17.03.26 9 x di 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 70,20 je 18 Ustd

26-F5001 14.04.–07.07.26 13 x di 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 101,40 je 26 Ustd

26-F5002 08.09.–08.12.26 12 x di 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 93,60 je 24 Ustd

26-F5010 21.01. – 18.03.26 8 x mi 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,20 je 16 Ustd

26-F5011 15.04.–08.07.26 13 x mi 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 101,40 je 26 Ustd

26-F5012 09.09.–09.12.26 12 x mi 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 93,60 je 24 Ustd

26-F5020 23.01.–20.03.26 9 x fr 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 70,20 je 18 Ustd

26-F5021 17.04.–10.07.26 12 x fr 10.00 – 11.30 Uhr

26-F5022 11.09.–11.12.26 12 x fr 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 93,60 je 24 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Italienisch - Schnupperkurs (für Anfänger Grundstufe A1) mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache mit viel Spaß und praktischen Übungen. Wortschatz und grammatische Strukturen werden dabei systematisch aufgebaut.

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin

Anmeldung und Koordination erfolgt über Frau Giannini-Küster:

annalisagk@gmx.de

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

Con piacere nuovo A1

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-502202-7

Leitung:

Anna Giannini-Küster

26-F5030 08.01.–12.03.26 10 x do 15.30 – 16.30 Uhr

26-F5031 19.03.–18.06.26 10 x do 15.30 – 16.30 Uhr

13,33 Ustd

26-F5032 03.09.–17.12.26 14 x do 15.30 – 16.30 Uhr

13,33 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Italienisch für Einsteiger A2 mit guten Vorkenntnissen

Parli già abbastanza bene l’italiano: sei benvenuto. In diesen Kurs werden wir die Sprache mit Spaß und vielen praktischen Übungen weiterlernen. Wir lesen auch kleinen Lektüren, um die Sprache zu vertiefen und in Kontext zu verstehen.

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin

Anmeldung und Koordination erfolgt über Frau Giannini-Küster:
annalisagk@gmx.de

Für den Kurs muss folgendes Lehrbuch auf eigene Kosten angeschafft werden:
Con Piacere nuovo A2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525209-7

Leitung:
Anna Giannini-Küster

26-F5033 08.01.–12.03.26 10 x do 16.35 – 17.35 Uhr

13,33 Ustd

26-F5034 26.03.–18.06.26 9 x do 16.35 – 17.35 Uhr

12 Ustd

26-F5035 03.09.–17.12.26 14 x do 16.35 – 17.35 Uhr

12 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Kreativ-Werkstatt

Zweimal im Monat dienstags findet die Kreativ-Werkstatt als buntes und künstlerisches Gestaltungsangebot für die ganze Familie statt.

Unter fachlicher Anleitung können Tipps und Ideen ausgetauscht werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Leitung:
Maryna Borovych

26-Q2512 13.01. – 15.12.26 20 x di 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei und ohne Anmeldung

Ort: Remscheider Straße 48, 47807 Krefeld

Gitarren- und Akkorde-Lernen – Gitarrenggrundkurs für Eltern Ein praxisorientierter Einstieg für den Familienalltag

In diesem Kurs erwerben Eltern grundlegende Fähigkeiten im Gitarrenspiel, um Musik (z.B. Kinderlieder und Martinslieder) bewusst in den Familienalltag zu integrieren. Gemeinsam erarbeiten wir erste Anschlagstechniken, einfache Akkorde sowie grundlegende Rhythmusmuster. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Kinderliedern, Ritual- und Spielliedern mit der Gitarre musikalische Begleitung geben können.

Der Kurs verbindet musikalische Grundlagen mit alltagsnahen Anwendungsmöglichkeiten und richtet sich an Eltern ohne Vorkenntnisse ebenso wie an jene, die vorhandene Fähigkeiten auffrischen möchten. Notkenntnisse sind nicht erforderlich. Gitarren können – sofern vorhanden – mitgebracht werden.

Leitung:
Sigrid Maes

26-F2130 25.09. – 06.11.26 7 x do 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 14 UStD

Ort: Raum 1

Upcycling: Spiele herstellen

Aus ausrangierten Produkten oder "Müll" kreativ etwas neues Gestalten. In diesem Kurs für die ganze Familie werden aus wertfreien Materialien ganz im Sinne der Nachhaltigkeit neue Spiele kreiert.

Leitung:
Maryna Borovych

26-F2508 31.03.26 1 x di 10.00 – 12.15 Uhr
26-F2509 20.10.26 1 x di 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3 Ustd

Ort: Raum 1

Papier schöpfen – Ein Eltern-Kind Workshop

Aus altem Papier Neues zaubern und dabei gleichzeitig einen positiven Beitrag für die Umwelt und Natur leisten? Das bietet dieser Kurs in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW. Der Kurs richtet sich an interessierte Eltern und Kinder ab 5 Jahren.

Leitung:
Verbraucherzentrale Krefeld
Irina Osthoff

26-F2517 29.07.26 1 x mi 14.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 3,33 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Krefeld

Wie wird unser Wasser wieder sauber? – Abwasserworkshop für Grundschulkinder

Es ist schnell gemacht, ein Handgriff der Toilettenspülung und alles ist weg. Aber was passiert mit den Essensresten und Medikamenten, die über die Spülle oder die Toilette entsorgt

werden? Wie wird das Abwasser wieder sauber? Wie können wir unser Trinkwasser und unsere Umwelt schützen?

Gemeinsam schauen wir uns an, wie unser (Ab-)wasser wieder sauber wird und wo unser Trinkwasser herkommt. Wir werden zu Forschern und Forscherinnen und gehen auf Spurensuche für sichtbare und unsichtbare Stoffe im Wasser.

In Stationen mit Experimenten und Aufgaben wird erlebbar, welche Stoffe sich

im Wasser lösen, wie unser (Ab-)Wasser in der Kläranlage wieder sauber wird und sich der Wasserkreislauf schließt.

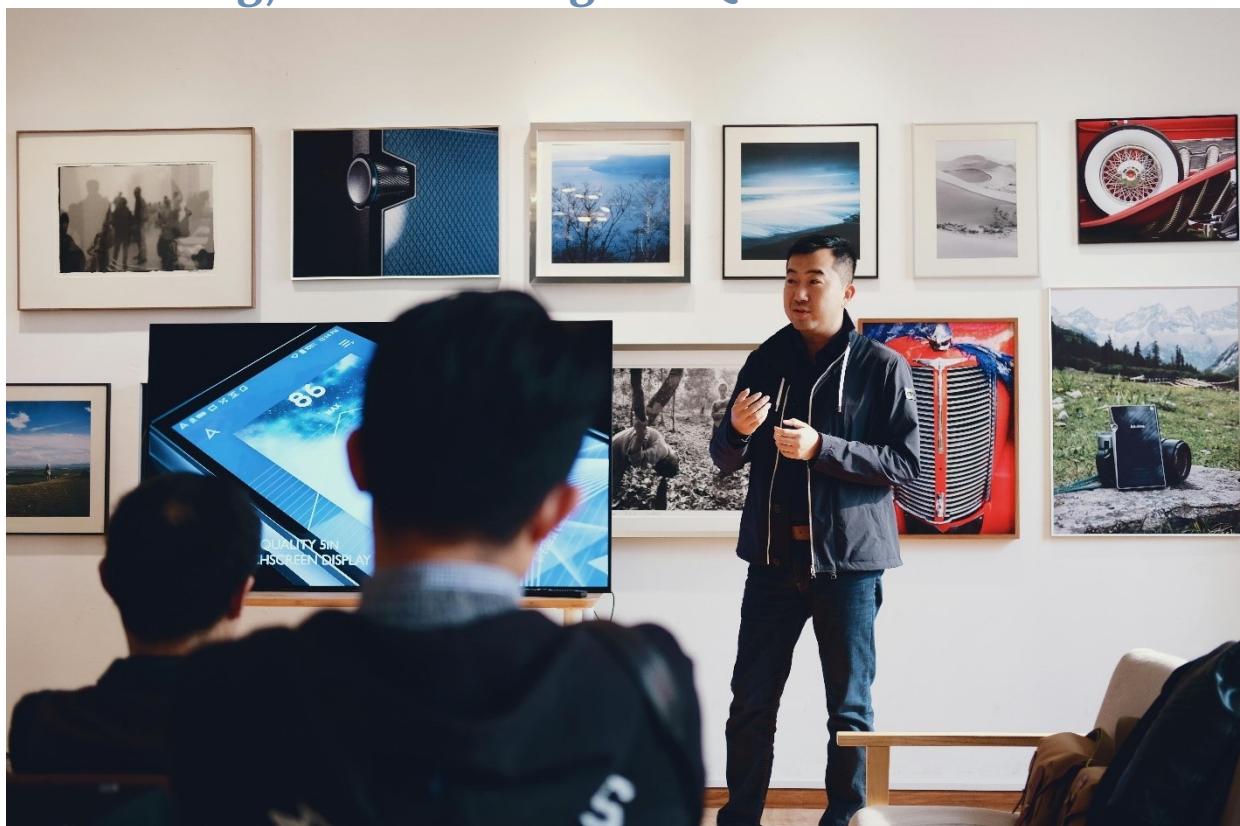
Leitung:
Verbraucherzentrale Krefeld

26-Q2518 05.08.26 1 x mi 09.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 2 Ustd

Ort: Remscheider Str. 48, 47807 Krefeld

Fortbildung, Weiterbildung und Qualifikation



Anthroposophische Kunsttherapie – Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Diese berufsbegleitende Fortbildung vermittelt kunsttherapeutische Methoden zur Stärkung der Wahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und innerer Ressourcen. Sie richtet sich an pädagogische Fachkräfte, psychosozial Tätige, Heilpraktiker:innen (Psychotherapie) sowie Menschen mit Interesse an anthroposophischer Kunsttherapie. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen mit Farben, Formen und plastischen Materialien. Ziel ist es, künstlerische Prozesse als Medium für Kommunikation, Integration und Heilung zu nutzen. Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat vergeben, das den Standards des Berufsverbands für Anthroposophische Kunsttherapie e.V. entspricht.

Leitung: Jutta Enders-Ogbeide

26-F6020 05.09. – 24.10.26 6 Module immer von 11.00 – 17.00 Uhr

Module

1. Modul:	Wochenendseminar:	05. – 06.09.2026
2. Modul:	Wochenendseminar:	19. – 20.09.2026
3. Modul:	Wochenendseminar:	03. – 04.10.2026
4.- 6. Modul:	Blockseminar:	19. – 24.10.2026

Gebühr: Euro 2.525,00 je 84 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Kostenfreier Infoabend

26-F6021 11.06. – 24.06.26 2 x do 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

„Durch Haltung und Klarheit überzeugen!“

Mein persönliches Fundament – die Basis für überzeugende Haltung.

Um überzeugend aufzutreten, braucht es mehr als nur Techniken – es braucht ein starkes persönliches Fundament. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihren Werten, Ihrer Identität und den Spannungsfeldern auseinander, die Ihr Handeln prägen. Mit Methoden wie dem Wertekompass und den 5 Säulen der Identität gewinnen Sie Orientierung und Sicherheit. So entwickeln Sie eine Haltung, die Sie nach innen trägt und nach außen wirkt – klar, authentisch und überzeugend.

Schwerpunkt: Werte & Identität als Orientierung, grundlegend-orientierend (Werte & Identität)

Orientierung an den eigenen Werten, Identität und den Spannungsfeldern, die das eigene Handeln prägen. ? Wie entwickle ich eine klare Haltung, die sowohl meine Gegensätze als auch meine Werte und meine Identität widerspiegeln?

Leitung:

Nadine Garrido Mira, systemischer Coach

Kathrin Boßmann, systemischer Coach, Mastercoach DGFC und Lehrcoach

26-F6030 18.03.26 1 x mi 09.30 – 14.30 Uhr

Gebühr: Euro 249,00 je 6,67 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

„Durch Haltung und Klarheit überzeugen!“

Sich selbst führen und mit mehr Energie den Alltag gestalten.

Wer sich selbst er-kennt und versteht, kann auch in herausfordernden Situationen, beruflich wie privat, klar und souverän handeln. Dieser Workshop verbindet unter anderem das Modell des Inneren Teams mit der Reflexion über unsere wiederkehrenden Energievampire. Gemeinsam erforschen wir, wie innere Zerrissenheit unser Verhalten in äußeren Auseinandersetzungen prägt und wie Gelassenheit im Alltag zu mehr Gestaltungsmöglichkeiten und persönlicher Wirkkraft führen.

Schwerpunkt: Selbstführung & Energie-Management, praktisch-alltagsnah (Selbstmanagement)

Umgang mit den eigenen Ressourcen, inneren Stimmen und Energien. ? Wie stärken vorhandene Energiequellen und eine klare Haltung meine Selbstführung?

Leitung:

Nadine Garrido Mira, systemischer Coach

Kathrin Boßmann, systemischer Coach, Mastercoach DGFC und Lehrcoach

26-F6031 05.05.26 1 x di 09.30 – 14.30 Uhr

Gebühr: Euro 240,00 je 6,67 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

**Ausbildung zum/r Brandschutz- und Evakuierungshelfer/In
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/In 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.

Die Kursgebühr beträgt 129,00 € zzgl. MwSt. pro Teilnehmer/In.

Leitung:

AS Bauer Akademie

26-B6000	07.01.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6001	04.02.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6002	04.03.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6003	01.04.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6004	06.05.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6005	03.06.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6006	01.07.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6007	05.08.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6008	02.09.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6009	07.10.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6010	04.11.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
26-B6011	02.12.26	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 129,00 zzgl. MwSt. je 4 Ustd

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 Termin-verwaltung, die Vertragsabwicklung, die Fakturierung, der Wareneinkauf und der Zahlungs-verkehr.

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 Auftragserfüllung 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 entgegen-stehen.

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

Die Aufbewahrungszeit 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 Aufbewahrungsverpflichtung 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).

9. Beschwerderecht

Sie haben das Recht, die Datenschutzaufsichtsbehörde 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 Anlaufstelle 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: 0211/38424-1

Email: poststelle@ldi.nrw.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen des DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Präambel

Alle Kurse und Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle interessierte Menschen. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

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 Teilnehmendenzahl 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

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 verantwortungsbewusst 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

Abweichende Regelungen

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

Präambel

Alle Kurse und Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle interessierte Menschen. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

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 Teilnehmendenzahl 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

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 verantwortungsbewusst 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

Abweichende Regelungen

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