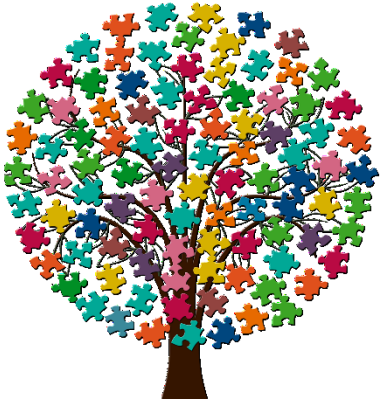
DRK-Kreisverband
Krefeld e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

FAMILIEN
BILDUNG
NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

DRK Familienbildungswerk Krefeld

Programm 2020



Bei uns ist jede*r willkommen

Das Familienbildungswerk

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

Foto: Nadia Joppen, 2019

Es heißen Sie herzlich willkommen:

Bianca Heintges
Leiterin des Familienbildungswerkes
Dipl. Pädagogin
Telefon: 02151 / 53 96 12
E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

Saadet Özel
Verwaltungsmitarbeiterin des Familienbildungswerkes
Telefon: 02151 / 53 96 34
E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

Sie erreichen uns:

Mo – Do	08:00-12:30 Uhr
	13:30-16:00 Uhr
Fr	08:00-12:00 Uhr

Veranstaltungsorte

DRK-Zentrum	Uerdinger Straße 609 Krefeld Bockum
Lehrschwimmbad	Stettiner Straße 1 Krefeld Gartenstadt
Saal an der Friedenskirche	Zugang Mariannenstraße Krefeld Stadtmitte

Teilnahmegebühren

… entrichten Sie bitte bis 10 Tage nach der Anmeldung:

- Durch Überweisung auf unser Konto

  IBAN: DE07 3205 0000 0048 0005 66
  BIC: SPKRDE33

- Persönlich im Büro

Die Kursgebühr muss **vor** Kursbeginn entrichtet werden, da sonst der Anspruch auf den Kursplatz verfällt.
Bitte geben Sie bei Überweisungen die entsprechende Kursnummer an.

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

Qualitätsentwicklung im FBW

Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung in der DRK-Landesarbeitskreis der Familienbildung

Das Familienbildungswerk ist über die Landes-arbeitsgemeinschaft Familienbildung NRW im April 2019 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.

Weitere Kursangebote

Neben den hier abgedruckten Kursen sind weitere Angebote für das Jahr 2020 in Planung.

Bitte beachten Sie dazu unsere Aushänge 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 Personengruppen in besonderen Problemsituationen eine Kursgebührenermäßigung 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
- Ein-Eltern-Familien
- Familien mit Behinderten und Suchtkranken
- Familien mit drei oder mehr Kindern
- Arbeitslose/Kurzarbeitende und deren 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 qualifizierte PEKiP-Kursleitungen, sowie Schwimmtrainer*innen für Kinder.

Auf Ihre Ideen und Angebote freuen wir uns!

Inhaltsverzeichnis

20.00	ELTERN UND KINDER	
	Elternstart	S.1
	Babymassage Grundkurs	S.2/3
	Babymassage Aufbaukurs	S.3
	Zeit des Entdeckens	S.4
	Musikgarten	S.5/6
	Babyfitness (Babys von 8-13 Monate)	S.6
	Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monate)	S.7
	Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monate)	S.8
	Väter turnen und toben mit ihren Kindern	S.9
	Karate (für Kinder von 6 - 10 Jahre)	S.10
	Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	S.11
30.00	KURSANGEBOTE ERSTE HILFE	
	Erste Hilfe am Kind – Ausbildung (für Kitas und Tagesmütter)	S.12
	Erste Hilfe am Kind – Auffrischung (für Kitas und Tagesmütter)	S.13
	Erste Hilfe für Senioren*innen	S.14
	Erste Hilfe mit Kindern	S.15
	Erste Hilfe am Kind – Elterninformations-abend	S.15
40.00	GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG	
	Beckenbodengymnastik für Sie & Ihn	S.16
	Beckenbodengymnastik für Mütter mit Kind	S.17
	Sport in der Rehabilitation	S.18
	Wirbelsäulengymnastik	S.19
	BOP (Bauch – Oberschenkel - Po)	S.20
	Sommerferienkurs – Bodymix	S.21
	Bodyforming	S.21

	Latino-Fitness	S.22
	Bodymix	S.22
	Fitness-Treff für Frauen	S.23
	Gymnastik für die ältere Generation	S.24
	Wassergymnastik	S.25
	Hatha Yoga	S.26/27
	Autogenes Training	S.28
	Progressive Muskelentspannung	S.29
50.00	FREIZEIT	
	Aquarell- und Acrylmalerei	S.30/31
	Unter dem Meer – Ausflug zum Aquazoo Düsseldorf	S.31
	Viva Colonia – Ausflug zum Kölner Dom	S.32
	Spanisch für den Urlaub	S.33
60.00	Fort- und Weiterbildung	
	Ausbildung zum*zur Brandschutz- und Evakuierungshelfer*in	S.34
	Ausbildung zum systemischen Coach	S.35/36
	Kommunikationstraining für Auszubildende	S.37
	Mein erstes Vorstellungsgespräch	S.38
	Was kommt nach der Schule? – Finde deinen Traumberuf	S.39
	Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt	S.40
	Unser Jugendrotkreuz	S.41
	Weitere Seniorenangebote	S.42
	Infos zum Datenschutz	S.43-46
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	S.47-51

Elternstart

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

Die Eltern können einmalig kostenfrei an einem Kursangebot über 5 Termine teilnehmen.

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

Leitung:
Sabrina Oestrich, Heilpädagogin & Physiotherapeutin

2000	15.01. – 12.02.20	5 x mi	09.30 – 11.00 Uhr
2001	17.01. – 14.02.20	5 x fr	14.30 – 16.00 Uhr
2002	04.03. – 01.04.20	5 x mi	09.30 – 11.00 Uhr
2003	06.03. – 03.04.20	5 x fr	14.30 – 16.00 Uhr
2004	06.05. – 03.06.20	5 x mi	09.30 – 11.00 Uhr
2005	08.05. – 05.06.20	5 x fr	14.30 – 16.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

Babymassage Grundkurs

Wohlbefinden und Ausgleich für die ganz Kleinen. Mit der Ayurvedischen Babymassage erlernen Sie eine Massagemethode, die in Indien von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Unter Berücksichtigung der Marmapunkte als wichtige Akupressurpunkte besitzen Sie das Handwerkzeug Ihr Baby liebevoll und kompetent durch die unterschiedlichen Entwicklungsphasen (Koliken, Unruhe & Zahnungsbeschwerden) zu begleiten. Die Massage wirkt sich durch die sanften Streichungen beruhigend und entspannend auf Mutter und Kind aus. Die Mutter- Kind-Bindung wird zudem gestärkt.
Schenken Sie Ihrem Baby einen guten Start ins Leben, indem Sie Ihrem Baby kräftige Wurzeln des Vertrauens geben.

Der Kurs ist für Mütter mit Baby ab der 4. Lebenswoche bis ca. 6. Lebensmonat geeignet.
Tee- und Massageöl in Bioqualität wird gestellt.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Barbara Lippe
Gesundheits-/Krankenpflegerin; Kursleitung für Ayurvedische Babymassage
Tel.: 02151- 655 690
Email: kontakt@barbara-lippe.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2016	10.01. – 14.02.20	6 x fr	09.30 – 10.45 Uhr
2017	28.02. – 03.04.20	6 x fr	09.30 – 10.45 Uhr
2018	08.05. – 26.06.20	6 x fr	09.30 – 10.45 Uhr
2019	21.08. – 25.09.20	6 x fr	09.30 – 10.45 Uhr
2020	30.10. – 04.12.20	6 x fr	09.30 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 pro Kurs je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Babymassage Aufbaukurs

Die Grundlagen der ayurvedischen Babymassage sind jetzt bekannt und werden im Aufbaukurs gefestigt und vertieft. In diesem Kurs geht es darum wie gezielte Teilkörpermassagen und spielerische seelenstärkende Massagegriffe den Familienalltag erleichtern können.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Barbara Lippe
Gesundheits-/Krankenpflegerin; Kursleitung für Ayurvedische Babymassage
Tel.: 02151- 655 690
Email: kontakt@barbara-lippe.de
Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2021	10.01. – 14.02.20	6 x fr	11.00 – 12.15 Uhr
2022	28.02. – 03.04.20	6 x fr	11.00 – 12.15 Uhr
2023	08.05. – 26.06.20	6 x fr	11.00 – 12.15 Uhr
2024	21.08. – 25.09.20	6 x fr	11.00 – 12.15 Uhr
2025	30.10. – 04.12.20	6 x fr	11.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 pro Kurs je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Zeit des Entdeckens

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

Durch verschiedene Elemente aus PEKiP, Babymassage und weiteren Spiel- und Singeinheiten unterstützen Eltern die Babys in ihrer Entwicklung. Die Kinder sollen ihrem eigenen Rhythmus folgen und ihre individuellen Fähigkeiten entdecken können.
Die Gruppen werden altersgemäß aufgeteilt.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Friederike Seithümmer
Diplom Sozialpädagogin & PEKiP-Leiterin
Email: fritzi-online@gmx.de
Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2026	14.01. – 24.03.20	10 x di	09.30 – 10.30 Uhr
2027	28.01. – 07.04.20	10 x di	11.00 – 12.00 Uhr
2028	05.03. – 14.05.20	10 x do	09.30 – 10.30 Uhr
2029	31.03. – 30.06.20	10 x di	09.30 – 10.30 Uhr
2030	16.06. – 25.08.20	10 x di	11.00 – 12.00 Uhr
2031	25.06. – 03.09.20	10 x do	11.00 – 12.00 Uhr
2032	04.08. – 13.10.20	10 x di	09.30 – 10.30 Uhr
2033	06.10. – 15.12.20	10 x di	11.00 – 12.00 Uhr
2034	29.10. – 17.12.20	8 x do	11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,00 pro Kurs je 13,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

Musikgarten

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kindern von 18 Monaten bis zum 3. Lebensjahr. Er lädt bereits die Allerkleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen Fähigkeit zum Musizieren auf die Welt.

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

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

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Anja Schlechter
Tel.: 02151 - 51 33 89
Email: anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de
www.musikgartenkrefeld.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung

Termine auf der nachfolgenden Seite!

2050 14.01. – 24.03.20 10 x di 16.15 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,00 je 10 Ustd

2051 21.04. – 16.06.20 8 x di 16.15 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 72,00 je 8 Ustd

2052 08.09. – 24.11.20 10 x di 16.15 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Babyfitness (Babys von 8-13 Monate)

Babyfitness ist keine neue Sportart für Säuglinge und Kleinkinder, durch die sie schneller krabbeln und laufen lernen.
Vielmehr werden durch zahlreiche Bewegungsparcours, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, alle Sinne angesprochen.
Die Kinder können mit Unterstützung der Eltern individuell die Bewegungswelten entdecken und dabei ihr eigenes Tempo bestimmen.

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

Leitung:
Lisa Bahne, Übungsleiterin

2060 13.01. – 22.06.20 20 x mo 09.30 – 10.15 Uhr
für Babys von 8-10 Monate

2061 13.01. – 22.06.20 20 x mo 10.30 – 11.15 Uhr
für Babys von 11-13 Monate

Gebühr: Euro 100,00 je 20 Ustd

2062 17.08. – 14.12.20 16 x mo 09.30 – 10.15 Uhr
für Babys von 8-10 Monate

2063 17.08. – 14.12.20 16 x mo 10.30 – 11.15 Uhr
für Babys von 11-13 Monate

Gebühr: Euro 80,00 je 16 Ustd

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

Foto: Steffen Freiling, 2013

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monate)

Die Kinder können in dieser Gruppe ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.
An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.

Leitung:
Lisa Bahne, Übungsleiterin

2066	13.01. – 30.03.20	11 x mo	15.30 – 16.30 Uhr
	Gebühr: Euro 110,00		je 14,67 Ustd
2067	20.04. – 22.06.20	9 x mo	15.30 – 16.30 Uhr
	Gebühr: Euro 90,00		je 12 Ustd
2068	17.08. – 05.10.20	8 x mo	15.30 – 16.30 Uhr
2069	26.10. – 14.12.20	8 x mo	15.30 – 16.30 Uhr
	Gebühr: jeweils Euro 80,00		je 10,67 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monate)

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

An Groß- und Kleingeräten probieren sie ihre Fertigkeiten aus, erkennen und erweitern so ihre individuellen Grenzen. Dabei werden sie aktiv von ihren Eltern unterstützt und motiviert.
Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung:
Patricia Aha-Dieckmann, Übungsleiterin

2070	08.01. – 17.06.20	21 x mi	10.00 – 10.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 84,00		je 21 Ustd	
2071	12.08. – 09.12.20	16 x mi	10.00 – 10.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 64,00		je 16 Ustd	
2072	08.01. – 17.06.20	21 x mi	11.00 – 11.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 84,00		je 21 Ustd	
2073	12.08. – 09.12.20	16 x mi	11.00 – 11.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 64,00		je 16 Ustd	
2074	10.01. – 19.06.20	17 x fr	09.15 – 10.00 Uhr	
	Gebühr: Euro 68,00		je 17 Ustd	
2075	14.08. – 11.12.20	16 x fr	09.15 – 10.00 Uhr	
	Gebühr: Euro 64,00		je 16 Ustd	
2076	10.01. – 19.06.20	17 x fr	10.15 – 11.00 Uhr	
	Gebühr: Euro 68,00		je 17 Ustd	
2077	14.08. – 11.12.20	16 x fr	10.15 – 11.00 Uhr	
	Gebühr: Euro 64,00		je 17 Ustd	

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

Foto: pixabay.com

Väter turnen und toben mit ihren Kindern

Kinder von 2-4 Jahre

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

Leitung:
Lisa Bahne, Übungsleiterin

2080 19.01. – 29.03.20 4 x so 09.30 – 11.00 Uhr

Termine: 19.01, 02.02, 08.03, 29.03.20
Gebühr: Euro 44,40 je 8 Ustd

2081 26.04. – 28.06.20 5 x so 09.30 – 11.00 Uhr

Termine: 26.04, 10.05, 24.05, 07.06, 28.06
Gebühr: Euro 55,50 je 10 Ustd

2082 23.08. – 29.11.20 6 x so 09.30 – 11.00 Uhr

Termine: 23.08, 06.09, 27.09, 11.10, 08.11, 29.11.20
Gebühr: Euro 66,60 je 12 Ustd

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

Foto: pixabay.com

Karate

NEU

Für Kinder von 6-10 Jahre

In diesem Kurs lernen Kinder im Grundschulalter die traditionelle japanische Kampfkunst Karate-Do kennen.
Es wird mit viel Spaß, auf spielerische Art, Karate als defensive Kampfkunst entdeckt. Das Karate-Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt und dadurch besonders geeignet, um die Entwicklung der Kinder zu fördern. Dies wirkt sich positiv auf die körperlichen Fähigkeiten, das Selbstbewusstsein und das Sozialverhalten der Kinder aus.

Leitung:
Bernd Schwenke, Lehrer für Shorin-Karate, Tai Chi Chuan und Qi Gong

2090	07.01. – 31.03.20	12 x di	16.30 – 17.30 Uhr	
	Gebühr: Euro 60,80			je 16 Ustd
2091	21.04. – 23.06.20	9 x di	16.30 – 17.30 Uhr	
	Gebühr: Euro 45,60			je 12 Ustd
2092	18.08. – 06.10.20	8 x di	16.30 – 17.30 Uhr	
	Gebühr: Euro 40,55			je 10,67 Ustd
2093	27.10. – 15.12.20	8 x di	16.30 – 17.30 Uhr	
	Gebühr: Euro 40,55			je 10,67 Ustd

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

Erste Hilfe am Kind

für Eltern und Großeltern

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

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

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

Leitung:
Hans-Dieter Diercks, Erste Hilfe Ausbilder

3000	18.01.20	1 x sa	09.00 – 16.00 Uhr
3001	28.03.20	1 x sa	09.00 – 16.00 Uhr
3002	20.06.20	1 x sa	09.00 – 16.00 Uhr
3003	29.08.20	1 x sa	09.00 – 16.00 Uhr
3004	21.11.20	1 x sa	09.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 36,00 je 8,33 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

Erste Hilfe am Kind - Ausbildung

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Erzieher*innen und Tagesmütter*väter stehen in einer besonderen Verantwortung, denn sie sind auch für die Gesundheit und das Wohl-ergehen 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:
Hans Körschgen, Erste Hilfe Ausbilder

3005	08.02.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3006	25.04.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3007	06.06.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3008	12.09.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3009	14.11.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 9 Ustd

Bei Vorlage eines BG-/UK NRW- Gutscheins entfällt die Kursgebühr!

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: A.Zelck/ DRK-Service GmbH

Erste Hilfe am Kind - Auffrischung

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

Sie haben in den vergangenen zwei Jahren bereits eine Ausbildung in Erster Hilfe am Kind absolviert? Dann brauchen Sie ab jetzt nur noch die Auffrischung machen!

Der Auffrischungskurs verläuft ebenfalls über einen Tag, lässt jedoch genug Raum für Fragen zu Neuem oder Themen, die Sie gerne besonders gründlich aufgefrischt haben wollen.

Die Seminarinhalte erfüllen die Richtlinien der Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften.

Leitung:
Hans Körschgen, Erste Hilfe Ausbilder

3010	25.01.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3011	07.03.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3012	16.05.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3013	22.08.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3014	31.10.20	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 9 Ustd

Bei Vorlage eines BG-/UK NRW- Gutscheins entfällt die Kursgebühr!

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Erste Hilfe für Senioren*innen

NEU

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*innen, Generation 50+ und Hausnotrufteilnehmende.

Leitung:
Hans-Dieter Diercks, Erste Hilfe Ausbilder

3015	22.01.20	1 x mi	15.00 – 17.15 Uhr
3016	08.04.20	1 x mi	15.00 – 17.15 Uhr
3017	03.06.20	1 x mi	15.00 – 17.15 Uhr
3018	19.08.20	1 x mi	15.00 – 17.15 Uhr
3019	04.11.20	1 x mi	15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 13,50 je 3 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: A.Zelck/ DRK-Service GmbH

Erste Hilfe mit Kindern

In einer Gruppe von Pädagogen und/oder Eltern sowie maximal 10 Kindern vermittelt die Kursleitung spielerisch Grundkenntnisse in Erster Hilfe. Die Themen gleichen den Inhalten der Erwachsenenbildung:

- ✓ Auffinden einer Person
- ✓ Notruf absetzen
- ✓ Verbände anlegen

Durch die Rollenspiele erfahren die Kinder, dass jede*r helfen kann. Nachfragen, trösten und Hilfe holen – das ist ein Kinderspiel.

Die Kursleitung kommt nach individueller Terminabsprache zu Ihnen in die Einrichtung.

Erste Hilfe am Kind Elterninformationsabend

Jeder Elternteil weiß wie schnell kleinere oder größere Unfälle im häuslichen Umfeld passieren können. Brandwunden, Nasenbluten, Verschlucken von Gegenständen oder giftige Substanzen, bis hin zum plötzlichen Kindstod oder andere

Foto: pixabay.com

akute Erkrankungen – in jeder Krisensituation muss richtig gehandelt werden.

In diesem Informationsabend erfahren Sie die Grundzüge der Ersten Hilfe, um im Notfall kostbare Zeit zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrücken zu können.

Die Kursleitung kommt nach individueller Terminabsprache zu Ihnen in die Einrichtung.

Sprechen Sie uns gerne an!

Beckenbodengymnastik für Sie & Ihn

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen aller Altersgruppen, die Ihre Körpermitte trainieren möchten.

Der Beckenboden ist ein komplexes Muskelsystem, welches uns hilft unseren Körper zu stabilisieren. Er ist das Energiezentrum unserer Körpermitte. Ein starker Beckenboden stärkt den gesamten Organismus. Durch gezielte Übungen werden die einzelnen Muskelschichten trainiert. Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Traumreise, die uns hilft entspannt und mit neuer Energie in den weiteren Tag zu starten.

Selbstzahlerkurs - Eine Erstattung durch die Krankenkasse ist nicht möglich!

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Barbara Lippe
Gesundheits-/Krankenpflegerin; Kursleitung für Beckenbodengymnastik

Tel.: 02151- 655 690
Email: kontakt@barbara-lippe.de
Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

4000	13.01. – 09.03.20	8 x mo	09.30 – 10.30 Uhr
4001	20.04. – 15.06.20	8 x mo	09.30 – 10.30 Uhr
4002	26.10. – 14.12.20	8 x mo	09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Beckenbodengymnastik für Mütter mit Kind

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt ihren Beckenboden trainieren möchten.

Der Beckenboden ist ein komplexes Muskelsystem, welches uns hilft unseren Körper zu stabilisieren. Seine Aufgabe ist es unseren Körper nach unten zu öffnen, zu schließen und uns zu stabilisieren. Nach jeder Schwangerschaft und Geburt hat der Beckenboden Höchstleistungen vollbracht und muss wie jeder andere Körpermuskel wieder trainiert werden, damit er seine Aufgaben wieder erfüllen kann. Der Beckenboden ist das Energiezentrum unserer Körpermitte. Ein starker Beckenboden stärkt den gesamten Organismus. Durch gezielte Übungen werden die einzelnen Muskelschichten trainiert.

Um neue Energie für den weiteren Tag zu tanken, beenden wir jede Kursstunde mit einer Traumreise.

Selbstzahlerkurs - Eine Erstattung durch die Krankenkasse ist nicht möglich!

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Barbara Lippe
Gesundheits-/Krankenpflegerin; Kursleitung für Beckenbodengymnastik

Tel.: 02151- 655 690
Email: kontakt@barbara-lippe.de
Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

4003	13.01. – 09.03.20	8 x mo	10.45 – 11.45 Uhr
4004	20.04. – 15.06.20	8 x mo	10.45 – 11.45 Uhr
4005	26.10. – 14.12.20	8 x mo	10.45 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 10,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Sport in der Rehabilitation

Profil: Orthopädie

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

Leitung:
Viola Scholz,
Übungsleiterin für den Rehabilitationssport

4006	07.01. – 30.06.20	25 x di	09.30 – 10.15 Uhr
4007	07.07. – 22.12.20	21 x di	09.30 – 10.15 Uhr
4008	07.01. – 30.06.20	25 x di	10.30 – 11.15 Uhr
4009	07.07. – 22.12.20	21 x di	10.30 – 11.15 Uhr
4010	08.01. – 24.06.20	23 x mi	17.30 – 18.15 Uhr
4011	01.07. – 16.12.20	21 x mi	17.30 – 18.15 Uhr

Gebühr: bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung kostenfrei

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

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wirbelsäulengymnastik

Sie sitzen am Computer oder müssen den ganzen Tag stehen?

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

Leitung:
Viola Scholz, Übungsleiterin

4014	08.01. – 10.06.20	20 x mi	18.30 – 19.15 Uhr	
	Gebühr: Euro 74,00			je 20 Ustd
4015	12.08. – 02.12.20	15 x mi	18.30 – 19.15 Uhr	
	Gebühr: Euro 55,00			je 15 Ustd
4016	08.01. – 10.06.20	20 x mi	19.30 – 20.15 Uhr	
	Gebühr: Euro 74,00			je 20 Ustd
4017	12.08. – 02.12.20	15 x mi	19.30 – 20.15 Uhr	
	Gebühr: Euro 55,00			je 15 Ustd

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

Foto: pixabay.com

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 der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt.

Leitung:
Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

4018	13.01. – 15.06.20	19 x mo	19.15 – 20.00 Uhr
4019	13.01. – 15.06.20	19 x mo	20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,30 je 19 Ustd

4020	17.08. – 14.12.20	16 x mo	19.15 – 20.00 Uhr
4021	17.08. – 14.12.20	16 x mo	20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 59,20 je 16 Ustd

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

Sommerferienkurs-Bodymix

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

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

Leitung:
Nadine Kliche-Meyer, Übungsleiterin

4022	29.06. – 10.08.20	7 x mo	20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 35,00 je 7 Ustd

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

Bodyforming

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

Leitung:
Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

4023	07.01. – 16.06.20	20 x di	18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 20 Ustd

4024	18.08. – 15.12.20	16 x di	18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 16 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 latein-amerikanischer Musik, Aerobicschritten und rhythmischer Bewegung ist ein schweiß-treibendes "Workout".
Hier steht nicht das tänzerische Können im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Leitung:
Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

4025	07.01. – 16.06.20	20 x di	19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 20 Ustd

4026	18.08. – 15.12.20	16 x di	19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 16 Ustd

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

Bodymix

Ein Potpourri aus unterschiedlichsten Bewegungsformen hält fit.

Elemente aus Aerobic, Step Aerobic, Boxen und Intervalltraining schult Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Entspannungsübungen runden den Kursus ab.

Leitung:
Nadine Kliche-Meyer, Übungsleiterin

4027	16.01. – 18.06.20	19 x do	19.15 – 20.00 Uhr
4028	16.01. – 18.06.20	19 x do	20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 76,00 je 19 Ustd

4029	13.08. – 10.12.20	16 x do	19.15 – 20.00 Uhr
4030	13.08. – 10.12.20	16 x do	20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 16 Ustd

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

Foto: pixabay.com

Fitness-Treff für Frauen

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

Leitung: Ulrike Böhmer, Sportlehrerin

4031 08.01. – 08.07.20 21 x mi 09.00 – 09.45 Uhr

Gebühr: Euro 77,70 je 21 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

4033	16.01. – 26.03.20	11 x do	10.00 – 10.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 27,50			12 Ustd
4034	02.04. – 25.06.20	9 x do	10.00 – 10.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 22,50			9 Ustd
4035	03.09. – 17.12.20	14 x do	10.00 – 10.45 Uhr	
	Gebühr: Euro 35,00			14 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche,
Zugang Mariannenstraße Krefeld

Foto: pixabay.com

Wassergymnastik

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

Leitung:
Alexandra Schuschke, Übungsleiterin

4036	13.01. – 22.06.20	20 x mo	20.00 – 20.45 Uhr
4037	13.01. – 22.06.20	20 x mo	20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 20 Ustd

4038	15.01. – 24.06.20	19 x mi	20.00 – 21.00 Uhr

NEU Gebühr: Euro 102,00 je 25,33 Ustd

4039	17.08. – 21.12.20	17 x mo	20.00 – 20.45 Uhr
4040	17.08. – 21.12.20	17 x mo	20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 68,00 je 17 Ustd

4041	19.08. – 16.12.20	16 x mi	20.00 – 21.00 Uhr

NEU Gebühr: Euro 86,00 je 21,33 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad, Stettiner Straße 1, Krefeld

Foto. pixabay.com

Foto: pixabay.com

Hatha-Yoga

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

Leitung:
Martina Campbell, Yogalehrerin

4046	07.01. – 31.03.20	13 x di	17.45 – 19.15 Uhr
4047	21.04. – 21.07.20	13 x di	17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 91,00 je 26 Ustd

4048	25.08. – 15.12.20	15 x di	17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 105,00 je 30 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Fortführung auf der nächsten Seite!

Leitung:
Gisela Haßmann, Yogalehrerin mit Yogatheraphieausbildung

4049	08.01. – 18.03.20	11 x mi	18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 77,00 je 22 Ustd

4050	22.04. – 24.06.20	10 x mi	18.30 – 20.00 Uhr
4051	01.07. – 23.09.20	10 x mi	18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 je 20 Ustd

4052	07.10. – 16.12.20	11 x mi	18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 77,00 je 22 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Leitung:
Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

4053	16.01. – 26.03.20	10 x do	17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 je 20 Ustd

4054	23.04. – 18.06.20	7 x do	17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 49,00 je 14 Ustd

4055	13.08. – 10.12.20	15 x do	17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 105,00 je 30 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

NEU

Autogenes Training

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

Das Autogene Training ist ein mentales Entspannungsverfahren. Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs den Körper achtsam wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und kreisende Gedanken loszulassen.
Sie können dann mit etwas Geduld und Übung die täglichen Herausforderungen gelassener und entspannter angehen.

Leitung:
Claudia Weiland, Entspannungstrainerin

4056	29.01. – 25.03.20	8 x mi	16.45 – 17.30 Uhr
	Gebühr: Euro 56,80		je 8 Ustd
4057	22.04. – 17.06.20	9 x mi	16.45 – 17.30 Uhr
	Gebühr: Euro 63,90		je 9 Ustd
4058	12.08. – 30.09.20	8 x mi	16.45 – 17.30 Uhr
4059	28.10. – 16.12.20	8 x mi	16.45 – 17.30 Uhr
	Gebühr: Euro 56,80		je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

Progressive Muskelentspannung

NEU

Sie leiden unter stressbedingten Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen?
Sie schlafen schlecht und sind unruhig?
Ihr Blutdruck ist erhöht und der Tinnitus stört?

Die progressive Muskelentspannung (PMR) führt durch den kontrollierten Wechsel von Muskelanspannung zur Entspannung zu einer besseren Wahrnehmung des Körpers. Mit etwas Übung lernt man mit den täglichen Herausforderungen ruhiger und gelassener umzugehen, und damit stressbedingten körperlichen und seelischen Beschwerden entgegen zu wirken.

Leitung:
Claudia Weiland, Entspannungstrainerin

4060	16.01. – 12.03.20	8 x do	16.30 – 17.15 Uhr
4061	19.03. – 28.05.20	8 x do	16.30 – 17.15 Uhr
4062	13.08. – 01.10.20	8 x do	16.30 – 17.15 Uhr
4063	08.10. – 10.12.20	8 x do	16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 69,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto: pixabay.com

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

5000	14.01. – 31.03.20	11 x di	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 55,00		je 22 Ustd
5001	15.01. – 01.04.20	12 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 60,00		je 24 Ustd
5002	17.01. – 27.03.20	11 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 55,00		je 22 Ustd
5003	21.04. – 23.06.20	9 x di	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 45,00		je 18 Ustd
5004	22.04. – 24.06.20	10 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 50,00		je 20 Ustd

Fortsetzung auf der nächsten Seite

5005	24.04. – 26.06.20	9 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 45,00		je 18 Ustd
5006	01.09. – 15.12.20	12 x di	10.00 – 11.30 Uhr
5007	02.09. – 16.12.20	12 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 60,00		je 24 Ustd
5008	04.09. – 18.12.20	11 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 55,00		je 22 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Mitzubringen sind: Block, Farben (Wasser- oder Acrylfarben), Pinsel, Bleistift

NEU

Unter dem Meer - Ausflug zum Aquazoo Düsseldorf

Mit dem Reisebus geht es vom DRK-Zentrum aus nach Düsseldorf zum Aquazoo.
Dort können Sie in 2 Stunden die Lebenswelt der biologischen Vielfalt in einem Rundgang erkunden und die über 500 verschiedenen Tierarten in Aquarien und Terrarien bestaunen.
Im Anschluss reichen wir zur Stärkung in einem angrenzenden Lokal Kaffee und Kuchen bevor es mit dem Reisebus wieder zurück nach Bockum geht.

Leitung:
Bettina Brüggen

5009	15.09.20	1 x di	12.00 – 16.00 Uhr
	Gebühr: Euro 38,00		je 5,33 Ustd

Treffpunkt: DRK-KV Krefeld e.V,
Uerdinger Straße 609

Viva Colonia - Ausflug zum Kölner Dom

NEU

Mit dem Reisebus geht es vom DRK-Zentrum aus zum Kölner Dom. In einer 90-minütigen Führung erleben Sie den Kölner Dom sowie die Schatzkammer des Domes und können sich die heiligen Reliquien aus nächster Nähe anschauen. Die Führung ist barrierefrei und der Dom bietet immer wieder Möglichkeit eine Pause im Sitzen einzulegen.
Im Anschluss genießen Sie mit Blick auf dem Dom gemeinsam Kaffee und Kuchen bevor wir Sie wieder zurück nach Bockum bringen.

Leitung:
Bettina Brüggen

5010	26.05.20	1 x di	11.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 62,00 je 7,73 Ustd

Treffpunkt: DRK-KV Krefeld e.V.,
Uerdinger Str. 609

Foto: pixabay.com

Spanisch für den Urlaub (für Anfänger Grundstufe A1)

NEU

Spanien ist das Land von Sonne, Meer, köstlichem Essen und eindrucksvoller Kultur. All dies kann man bei einer Reise jedoch erst richtig genießen, wenn man sich verständigen kann.

In diesem Kurs erwerben Sie durch eine Muttersprachlerin Grundkenntnisse für Ihren nächsten Urlaub.

Dozentin: Mónica Drunday Schulz, Spanischdozentin

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

Spanisch für den Urlaub A1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514265-7
Kosten: 21,99€

5011	02.03. – 15.06.20	12 x mo	18.45 – 20.15 Uhr
5012	17.08. – 16.11.20	12 x mo	18.45 – 20.15 Uhr
5013	04.03. – 03.06.20	12 x mi	09.30 – 11.00 Uhr
5014	19.08. – 18.11.20	12 x mi	09.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 90,00 je 24 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Ausbildung zum*zur Brandschutz- und Evakuierungshelfer*in

NEU

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 Kombi-Paket mit dem Evakuierungshelfer angeboten.

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

Leitung:
AS Bauer Akademie

6000	08.01.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6001	12.02.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6002	11.03.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6003	01.04.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6004	13.05.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6005	10.06.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6006	12.08.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6007	09.09.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6008	07.10.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6009	11.11.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
6010	09.12.20	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr

je 4,67 Ustd

Zu den Kosten informieren wir Sie gerne!

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Ausbildung zum systemischen Coach

NEU

Qualifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC

Coaching ist ein Prozess für Menschen, die eine Veränderung ihrer derzeitigen beruflichen oder privaten Lebenssituation anstreben. Im Coaching geht es darum, dass jede*r Klient*in seine Fähigkeiten (wieder-) entdeckt und ziel- und lösungsorientiert einsetzt.

Diese berufsbegleitende Weiterbildung umfasst:

- 200 UST Präsenzunterricht
- 48 UST Arbeit in kollegialen Coachinggruppen
- 15 Einheiten selbsterteiltes Coaching a 90 Min.
- 10 Sitzungen Lehrcoaching a 90 Min.
- Eine schriftliche Konzeptarbeit sowie ein Abschlusskolloquium

Termine:
Insgesamt 24 Tage

6x	Fr	12:00 – 19:30 Uhr
	Sa	09:00 – 17:00 Uhr
4x	Do	15:00 – 20:00 Uhr
	Fr	09:00 – 19:30 Uhr
	Sa	09:00 – 13:00Uhr

1.	Modul	12.03 – 14.03.2020 (Do-Sa)
2.	Modul	30.04 – 02.05.2020 (Do-Sa)
3.	Modul	20.08 – 22.08.2020 (Do-Sa)
4.	Modul	02.10 – 03.10.2020 (Fr-Sa)
5.	Modul	27.11 – 28.11.2020 (Fr-Sa)
6.	Modul	15.01 – 16.01.2021 (Fr-Sa)
7.	Modul	19.03 – 20.03.2021 (Fr-Sa)
8.	Modul	30.04 – 01.05.2021 (Fr-Sa)
9.	Modul	25.06 – 26.06.2021 (Fr-Sa)
10.	Modul	16.09 – 18.09.2021 (Do-Sa)

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Gebühr: Euro 3.400,00

Darin enthalten sind Seminarunterlagen und Pausensnacks.

Zudem entstehen Kosten von 1.200,00 - 1.400,00 Euro für das Lehrcoaching, die individuell mit dem Lehrcoach vereinbart werden.

Zu Fördermöglichkeiten, wie dem Bildungsscheck NRW beraten wir Sie gerne.

Zudem unverbindliche und **kostenfreie Informationsabende** am **14.11.19** und **14.01.20** jeweils um 19:00Uhr

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns!

Foto. pixabay.com

Kommunikationstraining für Auszubildende

NEU

Die moderne Kommunikation per Chat, Textnachricht oder SMS ist Auszubildenden und Berufsanfängern bestens vertraut. Doch im persönlichen Gespräch mit Vorgesetzen oder Kunden sind eine wertschätzende und achtsame Kommunikation wichtig.
In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die Grundlagen gelungener Kommunikation, um dadurch authentisch und selbstsicher im neuen Berufsalltag auftreten zu können.

Trainingsinhalte:
- Kommunikationsmodelle/ Grundlagen der Kommunikation
- Umgangsformen mit Kollegen*innen, Mitarbeitenden, Kunden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kommunikationsstörungen und deren Klärung

Zielgruppe des Trainings: Auszubildende aller Fachrichtungen/Berufsanfänger*innen

Leitung:
Bianca Heintges, Dipl. Pädagogin

6011	23.01.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6012	05.03.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6013	23.04.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6014	04.06.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6015	20.08.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6016	24.09.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr
6017	05.11.20	1 x do	08.30 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 95,00 je 9 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Mein erstes Vorstellungsgespräch

NEU

Ein Vorstellungsgespräch ist für jede*n aufregend – jedoch besonders für Berufseinsteiger*innen! In diesem Workshop lernen Sie wie Sie sich gezielt auf die ungewohnte Situation vorbereiten können. Sie erhalten praktische Tipps und üben diese in Rollenspielen ein.

Trainingsinhalte:
- Ablauf eines Vorstellungsgesprächs mit praktischen Übungen
- Typische Fragen des Vorstellungsgesprächs
- Do's and Don'ts im Vorstellungsgespräch
- Körperhaltung und Kommunikation

Zielgruppe: Schulabgänger*innen aller Schulformen

Leitung:
Bianca Heintges, Dipl. Pädagogin

6018	11.01.20	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
6019	14.03.20	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
6020	09.05.20	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
6021	27.06.20	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 7 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Was kommt nach der Schule? - Finde deinen Traumberuf

NEU

Wie finde ich heraus, welcher Beruf für mich der Richtige ist? Diese Fragen stellen sich viele Schüler und Schülerinnen, die gerade ihren Schulabschluss machen.

In dieser Tagesveranstaltung erarbeiten wir gemeinsam die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, die eigenen Interessen kennen zu lernen und einzuschätzen zu können. Auf dieser Grundlage erzielen wir gemeinsame Ideen für den individuellen Traumberuf.

Zielgruppe: Schüler*innen, die kurz vor ihrem Abschluss stehen; alle Schulformen

Leitung:
Bianca Heintges, Dipl. Pädagogin

6022	10.01.20	1 x fr	15.00 – 19.00 Uhr
6023	08.05.20	1 x fr	15.00 – 19.00 Uhr
6024	25.09.20	1 x fr	15.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 5,33 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Foto. pixabay.com

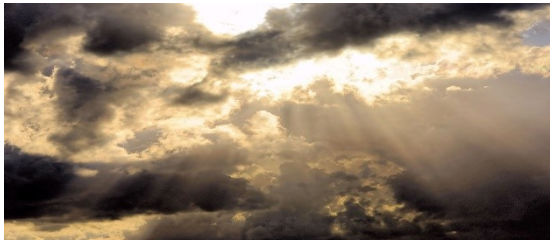


Foto: pixabay.com

NEU

Fortbildung für Erzieher*innen/Kita-Leitungen

Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Ziel der Fortbildung ist es die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie umfassend über die Prävention sexualisierter Gewalt zu informieren, damit Handlungsschritte frühzeitig und fachgerecht eingeleitet werden können. Auch ein angemessener Umgang mit Grenzverletzungen wird Thema sein. Dabei gehen wir auf die spezifische Situation in Kindertageseinrichtungen ein. Bei Bedarf kann an dem Fortbildungstag auch ein individuelles Schutzkonzept für die Einrichtung entwickelt werden, das den Umgang mit sexualisierter Gewalt und dem Bereich Prävention widerspiegelt.

Leitung:
Petra Gohlke, Erzieherin, Sozialpädagogin (MA), zertifizierte Kinderschutzfachkraft

Dauer der Schulung: 7 UE

Die Kursleitung kommt nach individueller Terminabsprache in Ihre Einrichtung.
Zudem bieten wir Termine nach Absprache in unserer Einrichtung an.

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an!

Unser Jugendrotkreuz…

Die kleinen Engel Bockum 6-14 Jahre
Barbara Schlegel
Gruppenstunde Dienstag 17.00 – 18.10Uhr
jrk@krefeld.drk.de

JRK Wasserwichtel Bockum
Birgit Duhr
Schwimmen Mittwoch 17.15 – 18.45Uhr
Gruppenstunde Freitag 18.00 – 19.00Uhr
Jugend-Wasserwacht.Krefeld@web.de

Herrlichkeit Hüls
11-17 Jahre und 17-27 Jahre
Gruppenstunden: Montag von 17.00 – 18.30Uhr
18.30 – 20.00Uhr

6-10 Jahre
Gruppenstunden: Mittwoch von 17.30 – 18.30Uhr

Sandra Vits
jrk@krefeld.drk.de

Infos über die Arbeit des Jugendrotkreuzes:

Markus Philippen 0174- 75 61 487
jrk@krefeld.drk.de

Deutsches Rotes Kreuz

Weitere Seniorenangebote beim DRK

Kostenloser Frühstückstreff

Jeden zweiten Donnerstag im Monat
09.30 - 11.00Uhr

Kostenloses Seniorencafé

Jeden letzten Donnerstag im Monat
15.00 – 17.00Uhr

Karnevalistischer Nachmittag mit dem Jugendrotkreuz

14.30 – 18.00Uhr

Adventskaffee mit dem Jugendrotkreuz

14.30 – 17.00Uhr

Anmeldung erforderlich

Termine werden noch bekannt gegeben!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

DRK-Kreisverband
Krefeld e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Und den Datenschutz? …
den haben wir auch!

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

Sehr geehrte*r Kunde*in,
Sehr geehrter 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 Interessenbetreuung. Hierzu gehören konkret die Kunden-/Kursverwaltung und Akquise, die Terminverwaltung, die Vertragsabwicklung, die Fakturierung, der Wareneinkauf und der Zahlungsverkehr.

2. Rechtsgrundlage
Rechtsgrundlage für die Bearbeitung personenbezogener 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 gegeben wir keine personenbezogenen 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 hierüberhaben.

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 gesetz-lichen Aufbewahrungsfristen einer Löschung entgegenstehen.

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

Die Aufbewahrungsdauer bzw. die Löschfrist von Kundendaten hängt insofern von der jeweiligen Datenart ab. Eine genaue Auflistung der von uns verarbeiteten Datenkategorien und Datenarten führen wir in einem elektronischen Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten gemäß Artikel 30 EU-DSGVO, dass 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 Wiederruf 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: 0211/38424-10
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

DRK-Kreisverband
Krefeld e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Allgemeine Geschäftsbedingungen

des Familienbildungswerkes 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 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 personenbezogene 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.

sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Nur wer alle mitnimmt und teilhaben lässt, macht die Gemeinschaft stark.

Deshalb unterstützen wir gemeinnützige Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich.

Sparkasse
Krefeld