



DRK-Kreisverband Krefeld e. V.

DRK Familienbildungswerk Krefeld

Programm 2022

Familie im Mittelpunkt



Das Familienbildungswerk

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld



Foto: Nadja Joppen, 2021

Es heißt Sie herzlich willkommen:

Irina Osthoff

Leitung des Familienbildungswerkes

Jennifer Winkmann

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02151 / 53 96 12

E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

Sie erreichen uns:

Mo – Do 08:30-12:30 Uhr

13:00-16:00 Uhr

Fr 08:00-12:00 Uhr

Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

es liegen zwei ungewöhnliche Jahre hinter uns. Die Covid19-Pandemie hat unseren Alltag nachhaltig verändert. Dinge, die selbstverständlich waren, haben sich geändert und keiner kann sagen wie lange uns diese Entwicklung weiter beschäftigen wird.

An dieser Stelle möchte ich ein großes „Danke“ an Sie aussprechen. Vielen Dank, dass Sie flexibel und gelassen alle Änderungen und Hürden mit uns genommen haben. Auch wenn wir seit Mitte des Jahres wieder starten können, läuft vieles noch nicht in gewohnten Prozessen.

Wir blicken trotz dieser auch weiterhin besonderen Situation positiv in das Jahr 2022! Sie finden einige neue Angebote in unserem Kursprogramm. Vor allem den Eltern-Kind-Bereich haben wir ausgebaut, denn Familie steht bei uns im Mittelpunkt.

Wir versuchen die Kurse auch im kommenden Jahr soweit wie möglich in Präsenz stattfinden zu lassen. Bei unseren Kursen gilt die 3-G Regelung (geimpft, getestet, genesen). Weiterhin können je nach Pandemischer Lage weitere Auflagen oder Lockerungen hinzukommen. Wir werden Sie aktuell über eventuelle Änderungen informieren.

Ich freue mich auf ein neues, spannendes und freudebringendes Jahr mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Ihre

Irina Osthoff

Veranstaltungsorte

DRK-Zentrum	Uerdinger Straße 609 Krefeld Bockum
-------------	--

Lehrschwimmbad	Stettiner Straße 1 Krefeld Gartenstadt
----------------	---

Saal an der Friedenskirche	Zugang Mariannenstraße Krefeld Stadtmitte
-------------------------------	--

Ev. Kindertagesstätte Lindental	Dülkener Str. 10 Krefeld Lindental
------------------------------------	---------------------------------------

Ev. Familienzentrum der Christuskirche	Germaniastr. 135 Krefeld Bockum
---	------------------------------------

Integratives Familien Zentrum St. Peter	Am Wallgarten 15 Krefeld Uerdingen
--	---------------------------------------

Familienzentrum Verberger Str.	Verberger Str. 23 Krefeld Bockum
-----------------------------------	-------------------------------------

Lehrschwimmbad	Danziger Platz 1 Krefeld Linn
----------------	----------------------------------

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 Landesarbeitsgemeinschaft 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 2022 in Planung.

Vereinzelt werden weitere Termine zu den angebotenen Kursen in den kommenden Monaten veröffentlicht.

Bitte beachten Sie dazu 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 Kursgebührenermäßigung 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 Situationen 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
- 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!

Inhaltsverzeichnis

20.00	ELTERN UND KINDER	
	Elternstart: Babymassage	S.1/2
	Beckenbodengymnastik für Mütter	S.3
	MAWIBA Pre®	S.4
	PEKiP®	S.5
	Zeit des Entdeckens	S.6
	Nappydancers®	S.7
	Babygarten & Musikgarten	S.8/9
	Eltern-Kind-Turnen	S.10/11
	Vater-Kind-Turnen	S.11
	Kleine Naschkatzen - wie viele Süßigkeiten sind sinnvoll? Elterninfoabend	S.12
	Mein Kind möchte nicht essen – wenn die Mahl- zeit zum Frust wird - Elterninfoabend	S.13
	Lebensmittelintoleranzen – wie bemerke ich diese und wie kann ich meinem Kind helfen? Elterninfoabend	S.13
	Abnahme nach der Schwangerschaft	S.14
	Kinderschwimmen	S.15
	Medienzwerge	S.16
	Zukunftswerkstatt	S.17
	Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern	S.18
30.00	KURSANGEBOTE ERSTE HILFE	
	Erste Hilfe am Kind – Ausbildung (für Kitas und Tagesmütter*väter)	S.19
	Erste Hilfe am Kind – Auffrischung (für Kitas und Tagesmütter*väter)	S.20
	Erste Hilfe für Senioren*innen	S.21
	Erste Hilfe mit Kindern	S.22
	Erste Hilfe am Kind – Elterninformations- abend	S.22

40.00	GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG	
	Rückenfit	S.23
	Sport in der Rehabilitation	S.24
	Fitness-Treff für Frauen	S.25
	Wirbelsäulengymnastik	S.25/26
	BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)	S.26
	Gymnastik für die ältere Generation	S.27
	Wassergymnastik	S.28
	Latino-Fitness	S.29
	Hatha Yoga	S.30/31
	Qi Gong für Frauen	S.32
	Entspannungskurs	S.33
	Bewegungs- und Entspannungskurs für Grundschulkinder	S.34/35
50.00	FREIZEIT	
	Aquarell- und Acrylmalerei	S.36/37
	Unter dem Meer – Ausflug zum Aquazoo Düsseldorf	S.37
	Viva Colonia – Ausflug zum Kölner Dom	S.38
	Italienisch - Schnupperkurs	S.39
	Nachhaltigkeit & Umweltbildung Informationsabende	S. 40/41
60.00	Fort- und Weiterbildung	
	Ausbildung zum*zur Brandschutz- und Evakuierungshelfer*in	S.42
	Ausbildung zum systemischen Coach	S.43/44
	Mit Souveränität und Gelassenheit anstrengenden Zeitgenossen kompetent begegnen!	S.45
	Mitarbeiterführung: Feedbackkultur und Konfliktmanagement als Führungs- Instrument	S.46

Älter werden im Beruf	S.47
Warum wir uns nicht trauen unsere Meinung zu vertreten	S.48

Mein erstes Vorstellungsgespräch	S.49
Unser Jugendrotkreuz	S.51
Weitere Seniorenangebote	S.52
Infos zum Datenschutz	S.53-56
Allgemeine Geschäftsbedingungen	S.57-61

Elternstart: Babymassage

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.

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

Unter Berücksichtigung der Marmapunkte als wichtige Akkupressurpunkte 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.

Leitung:

Barbara Lippe

Gesundheits-/Krankenpflegerin; Kursleitung für Babymassage

Weitere Termine auf der nachfolgenden Seite!



2020	14.01. – 11.02.22	5 x fr	09.15 – 10.30 Uhr
2021	25.02. – 25.03.22	5 x fr	09.15 – 10.30 Uhr
2022	29.04. – 06.06.22	5 x fr	09.15 – 10.30 Uhr
2023	19.08. – 16.09.22	5 x fr	09.15 – 10.30 Uhr
2024	21.10. – 18.11.22	5 x fr	09.15 – 10.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

**Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.
Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.**



Beckenbodentraining für Mütter

In diesem Kurs widmen Sie sich in einem 10-wöchigen Programm der Rückbildung Ihres Körpers nach der Geburt.

Sie erhalten einen detaillierten Trainingsplan, sowie Beratung und Tipps für den Alltag.

Durch den Kurs ist so auch ein sanfter Wiedereinstieg in den Sport möglich.

Die Kinder können zum Kurs mitgebracht werden. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung mit an.

Leitung:

Sabrina Oestrich, Heilpädagogin, Physiotherapeutin & Postnataltrainerin

2010 08.01. – 12.03.22 10 x sa 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 120,00 pro Kurs 13 Ustd

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

Der Kurs ist ein **zertifizierter Präventionskurs**.

Ein Zuschuss der Krankenkasse ist möglich!

**Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.
Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.**



MAWIBA Pre®

MAWIBA Pre ® ist ein Tanzkonzept für Schwangere mit sanftem Beckenbodentraining.

In dieser besonderen Zeit hält Tanzen fit, macht Spaß und stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

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

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

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

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin
Mawiba®-Kursleitung

Email: kontakt@familymove-krefeld.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2015	11.01. – 15.02.22	6 x di	18.30 – 19.30 Uhr
2016	22.02. – 29.03.22	6 x di	18.30 – 19.30 Uhr
2017	24.05. – 28.06.22	6 x di	18.30 – 19.30 Uhr
2018	06.09. – 18.10.22	6 x di	18.30 – 19.30 Uhr
2019	25.10. – 06.12.22	6 x di	18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: Euro 72,00 pro Kurs je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

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:

Martina Schmidt, PEKiP®-Kursleiterin & Heilpädagogin

- 2031** 14.01. – 18.03.22 10 x fr 15.00 – 16.30 Uhr
Für Kinder geboren im Februar/März 2021
- 2032** 14.01. – 18.03.22 10 x fr 16.45 – 18.15 Uhr
Für Kinder geboren im April/Mai 2021
- 2033** 01.04. – 01.07.22 10 x fr 15.00 – 16.30 Uhr
Für Kinder geboren im Juni/Juli 2021
- 2034** 01.04. – 01.07.22 10 x fr 16.45 – 18.15 Uhr
Für Kinder geboren im August/September 2021
- 2035** 19.08. – 04.11.22 10 x fr 15.00 – 16.30 Uhr
Für Kinder geboren im Oktober/November 2021
- 2036** 19.08. – 04.11.22 10 x fr 16.45 – 18.15 Uhr
Für Kinder geboren im Dezember 2021/Januar 2022

Gebühr: Euro 115,00 pro Kurs je 20 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pixabay.com

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 Seithümer

Diplom Sozialpädagogin & PEKiP®-Leiterin

Email: fritzi-online@gmx.de

Telefon: 0172- 290 2750

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2040 13.01. – 10.03.22 8 x do 11.00 – 12.00 Uhr

2041 24.03. – 19.05.22 8 x do 11.00 – 12.00 Uhr

2042 04.05. – 20.07.22 8 x do 11.00 – 12.00 Uhr

2043 23.06. – 18.08.22 8 x do 11.00 – 12.00 Uhr

2044 25.08. – 20.10.22 8 x do 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 pro Kurs je 11 Ustd

2045 03.11. – 15.12.22 7 x do 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 pro Kurs je 9 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Nappydancers®

Ist ein Tanzangebot für Kinder zwischen 20 bis 40 Monate – immer gemeinsam mit Mama und Papa.

Kaum geht die Musik an, wippen die Beine und wackelt der Po - 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 miteinbezogen.

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin
Nappydancer®-Kursleitung
Email: kontakt@familymove-krefeld.de
Telefon: 0162 – 87 86 695

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

2050	14.01. – 25.02.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr
2051	11.03. – 29.04.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr
2052	13.05. – 24.06.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr
2053	12.08. – 23.09.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr
2054	30.09. – 18.11.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr
2055	25.11. – 16.12.22	6 x fr	15.15 – 16.05 Uhr

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

Gebühr: Euro 72,00 pro Kurs je 6 Ustd



Babygarten & Musikgarten

Der Babygarten als auch der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kindern. Er lädt bereits die Aller kleinsten zum Musizieren ein, denn alle Kinder kommen mit einer angeborenen Fähigkeit zum Musizieren auf die Welt.

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

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

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!

Weitere Termine auf der nachfolgenden Seite!



Foto: pixabay.com

Babygarten ab 3 Monate

2070 11.01. – 29.03.22 11 x di 15.00 – 15.45 Uhr

2071 24.04. – 21.06.22 8 x di 15.00 – 15.45 Uhr

2072 14.09. – 30.11.22 10 x di 15.00 – 15.45 Uhr

Musikgarten ab 18 Monate

2073 11.01. – 29.03.22 11 x di 16.00 – 16.45 Uhr

2074 24.04. – 21.06.22 8 x di 16.00 – 16.45 Uhr

2075 06.09. – 06.12.22 10 x di 16.00 – 16.45 Uhr

2076 11.01. – 29.03.22 11 x di 17.00 – 17.45 Uhr

2077 24.04. – 21.06.22 8 x di 17.00 – 17.45 Uhr

2078 06.09. – 06.12.22 10 x di 17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 pro Kurs je 8 Ustd

Gebühr: Euro 100,00 pro Kurs je 10 Ustd

Gebühr: Euro 110,00 pro Kurs je 11 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: Steffen Freiling, 2013

Eltern-Kind-Turnen

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.

Gruppen ab 15 Monate

Leitung:

Irina Osthoff, Master of Education

2084 24.01. – 13.06.22 14 x mo 15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: Euro 56,00 14 Ustd

2085 24.01. – 13.06.22 14 x mo 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: Euro 56,00 14 Ustd

2086 15.08. – 12.12.22 10x mo 15.00 – 15.45 Uhr
Gebühr: Euro 40,00 10 Ustd

2087 15.08. – 12.12.22 10x mo 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: Euro 40,00 10 Ustd

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

Gruppen ab 12 Monate

Leitung:

Ilka Spernau, Übungsleiterin

2088 10.01. – 13.06.22 20 x mo 10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: Euro 160,00 40 Ustd

Ratenzahlung möglich

2089 15.08. – 12.12.22 16 x fr 10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr: Euro 112,00 28 Ustd

Weitere Termine auf der nachfolgenden Seite!

Leitung:
Patricia Aha-Dieckmann, Übungsleiterin

- | | | | |
|------|--------------------|---------|-------------------|
| 2090 | 12.01. – 24.06.22 | 20 x mi | 10.00 – 10.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 80,00 | | 20 Ustd |
| 2091 | 12.01. – 24.06.22 | 20 x mi | 11.00 – 11.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 80,00 | | 20 Ustd |
| 2092 | 14.01. – 24.06.22 | 20 x fr | 09.15 – 10.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 80,00 | | 20 Ustd |
| 2093 | 14.01. – 24.06.22 | 20 x fr | 10.15 – 11.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 80,00 | | 20 Ustd |
| 2094 | 17.08. – 14.12.22 | 15 x mi | 10.00 – 10.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 60,00 | | 15 Ustd |
| 2095 | 17.08. – 14.12.22 | 15 x mi | 11.00 – 11.45 Uhr |
| | Gebühr: Euro 60,00 | | 15 Ustd |
| 2096 | 19.08. – 16.12.22 | 15 x fr | 09.15 – 10.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 56,00 | | 15 Ustd |
| 2097 | 19.08. – 16.12.22 | 15 x fr | 10.15 – 11.00 Uhr |
| | Gebühr: Euro 56,00 | | 15 Ustd |

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

Vater-Kind-Turnen

NEU

Dieser Kurs richtet sich speziell an Väter und ihre Kinder! Das Angebot findet **alle 14-Tage** sonntags statt!

Leitung:
Lisa Bahne, Übungsleiterin

- | | | | |
|------|--------------------|---------|-------------------|
| 2080 | 16.01. – 26.06.22 | 12 x so | 10.00 – 11.30 Uhr |
| | Gebühr: Euro 96,00 | | 24 Ustd |

Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.

Kleine Naschkatzen – wie viele Süßigkeiten sind sinnvoll?

Elterninformationsabend

Das Thema Süßigkeiten ist für viele Eltern ein Problem. Kinder lieben Süßigkeiten, aber zu viel Zucker ist ungesund. Zudem werden Essgewohnheiten in der Kindheit geprägt und sind später nur schwer zu ändern.

In diesem Elterninfoabend gehen Sie mit einer Ernährungsberaterin und Mutter der Fragestellung nach wie viele Süßigkeiten sinnvoll sind und wie sie sich gekonnt zwischen dem schmalen Grat bewegen, ob Süßigkeiten immer unter Verschluss sein müssen oder freiverfügbar sein sollten. Zudem besprechen Sie gesunde Alternativen.

Leitung:
Claudia Jager,
B.Sc. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

2100 05.04.22 1 x di 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 20,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pixabay.com

Mein Kind möchte nicht essen – wenn die Mahlzeit zum Frust wird

Elterninformationsabend

„Nein kein Gemüse! lihhh Brokkoli“ – diese Sätze kennen viele Eltern und dies bringt sie oft an den Rand der Verzweiflung. Denn schnell kommt bei Eltern die Sorge auf, das Kind wird nicht genügend mit allem versorgt, was für eine gesunde Entwicklung wichtig ist.

In diesem Elterninfoabend lernen Sie was dahinter steckt, wenn ein Kind das Essen verweigert, ab wann es angebracht ist, sich Sorgen zu machen und wie Sie einen Weg zu einer entspannten Mahlzeit für die ganze Familie finden.

Leitung:

Claudia Jager,

B.Sc. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

2101

18.10.22

1 x di

19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 20,00

2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Lebensmittelintoleranzen – wie bemerke ich diese und wie kann ich meinem Kind helfen?

Elterninformationsabend

Lebensmittelintoleranzen sind in der heutigen Zeit kein Fremdwort mehr. Viele Kinder leiden unter diesen, doch oft ist es schwer zu erkennen, ob wirklich eine Intoleranz hinter den Symptomen steckt. Dies führt bei Eltern oft zu Ratlosigkeit.

In diesem Elterninfoabend erfahren Sie wie Sie Lebensmittelintoleranzen erkennen und wie Sie

Ihrem Kind gezielt helfen können, damit die Mahlzeit für Ihr Kind nicht zum Alptraum wird. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps für einen entspannten Alltag trotz kleiner Hindernisse.

Leitung:
Claudia Jager,
B.Sc. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

2102 25.08.22 1 x do 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 20,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Abnahme nach der Schwangerschaft

Infoabend für Mütter

Das Baby ist auf der Welt, aber kleine Speckröllchen und der Bauch halten sich hartnäckig. Daher wünschen sich viele Mütter, nach der Geburt abzunehmen. Aufgrund des völlig neuen Alltags mit Kind und den damit verbundenen Herausforderungen ist dies aber gar nicht so einfach.

In diesem Infoabend erfahren Sie wie Sie den Babypfunden den Kampf ansagen und Ihren individuellen Weg zurück zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden.

Leitung:
Claudia Jager,
B.Sc. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

2103 12.05.22 1 x do 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 20,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

NEU

Kinderschwimmkurse Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen

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

Leitung:

Carola Bendt, Übungsleiterin,
DLRG-Rettungsschwimmer*in

Pieter Rosenberger, Übungsleiter,
DLRG-Rettungsschwimmer

2060 14.01. – 01.04.22 11 x fr 14.00 – 15.00 Uhr

2061 14.01. – 01.04.22 11 x fr 15.15 – 16.15 Uhr

Gebühr: Euro 88,00 € je 15 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn, Danziger Platz 1,
Krefeld

**Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der
Planung. Bitte sprechen Sie uns bei
Interesse an.**



Foto: pixabay.com

NEU

Medienzwerge

Infoabend zur Medienkompetenz für Eltern

Eltern begleiten und erziehen Ihre Kinder in der digitalen Welt. Sie sind die Ersten, die Ihr Smartphone für kurze Zeit aus der Hand geben, auf dem Tablet die ersten kleinen Filme zeigen und Vorbild für Ihre Kinder sind. Selbst Ihre großen Kinder sind der digitalen Welt oft noch klein. Deshalb ist die Begleitung zur Medienerziehung wesentlich. In dieser Veranstaltung werden folgende Fragen geklärt werden:

- Was können Eltern tun, um Ihre Kinder an die Welt der Medien heranzuführen.
- Welche Sicherheitseinstellungen sollten Sie auf gar keinen Fall vergessen?
- Wie bleibt die Smartphone Rechnung klein?
- Wo erhalten Eltern Infos für die notwendige Medienerziehung im Netz?

Leitung:

Birgit Gommans, Verbraucherzentrale NRW

2110 03.03.22 1 x di 18.30 – 20.00 Uhr

2111 25.08.22 1 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Bild: Verbraucherzentrale NRW

Zukunftswerkstatt Eltern-Kind-Angebot

NEU

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung zum Anfassen und Erleben. In diesem Workshop werden Kinder gemeinsam mit Ihren Eltern dazu angeregt, sich mit Ihrem eigenen sozialen und ökologischen Fußabdruck auseinandersetzen. Anhand wechselnder Themen und Experimente werden Ideen für einen bewussteren und nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen im privaten Umfeld gemeinsam erarbeitet und vermittelt.

Leitung:

Irina Osthoff, Master of Education

2112	11.03.22	1 x fr	15.00 – 17.15 Uhr
2113	13.05.22	1 x fr	15.00 – 17.15 Uhr
2114	05.08.22	1 x fr	15.00 – 17.15 Uhr
2115	21.10.22	1 x fr	15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 Erw.
Euro 2,00 Kind

3 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pixabay.com

Erste Hilfe am Kind

für Eltern und Großeltern

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

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

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

Leitung:

Jan Walter, Erste Hilfe Ausbilder

3000 07.05.22 1 x sa 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Online-Kurse

3001 16.02. – 17.02.22 2x 18.00 –21.30 Uhr

3002 06.04. – 07.04.22 2x 18.00 –21.30 Uhr

3003 01.06. – 06.06.22 2x 18.00 –21.30 Uhr

Gebühr: Euro 40,00

je 8 Ustd

**Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.
Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an**



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 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:

Hans Körschgen, Erste Hilfe Ausbilder

3005	08.01.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3006	12.02.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3007	12.03.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3008	02.04.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3009	21.05.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3010	18.06.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3011	15.10.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3012	12.11.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3013	12.11.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 46,00

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 Auffrischkungskurs 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

3014	22.01.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3015	19.02.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3016	26.03.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3017	23.04.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3018	07.05.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3019	09.07.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3017	10.09.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3018	29.10.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
3019	26.11.22	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 46,00 je 9 Ustd

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

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

Erste Hilfe für Senioren*innen

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:

Jan Walter, Erste Hilfe Ausbilder

3020 10.03.22 1 x mi 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 13,50 je 3 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.



Foto: A.Zelck/ DRK-Service GmbH

Erste Hilfe mit Kindern

In einer Gruppe von Pädagogen und/oder Eltern vermittelt die Kursleitung den Kindern 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 giftigen 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 bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrücken zu können.

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

Sprechen Sie uns gerne an!

Rückenfit

Gezielt und effektiv den Rücken trainieren

Ziel des Kurses ist die Vorbeugung spezieller, rückenpezifischer Krankheiten, wie z.B. Bandscheibenvorfall, Haltungsschwächen sowie allgemeiner Rückenschmerzen.

Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Dieser Kurs richtet sich speziell an berufstätige Menschen.

Eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse ist ggf. möglich! Bitte sprechen Sie uns dazu an.

Leitung:

Viola Scholz, Übungsleiterin, Rückentrainerin

4000 13.01. – 31.03.22 10 x do 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 60,00 13 Ustd

4001 28.04. – 23.06.22 7 x do 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 43,20 je 9 Ustd

4002 25.08. – 15.12..22 15 x do 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 72,00 je 20 Ustd

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



Foto: pexels.com

Sport in der Rehabilitation

Profil: Orthopädie

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

Durch unsere Mitgliedschaft im Verein für Rehasport 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

4005	11.01. – 21.06.22	21 x di	09.30 – 10.15 Uhr
4006	11.01. – 21.06.22	21 x di	10.30 – 11.15 Uhr
4007	13.01. – 30.06.22	21 x mi	17.30 – 18.15 Uhr
4008	23.08. – 20.12.22	15 x di	09.30 – 10.15 Uhr
4009	23.08. – 20.12.22	15 x di	10.30 – 11.15 Uhr
4010	24.08. – 21.12.22	16 x mi	17.30 – 18.15 Uhr

Gebühr: **bei Vorlage einer ärztlichen Rehasportverordnung kostenfrei**

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



Foto: pixabay.com

Fitness-Treff für Frauen

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

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

4031 13.01. – 23.06.22 16 x do 09.00 – 09.45 Uhr

Gebühr: Euro 62,40 16 Ustd

4032 25.08. – 22.12.22 15 x do 09.00 – 09.45 Uhr

Gebühr: Euro 58,50 15 Ustd

Ort: Raum 2/ Turnhalle, Uerdinger Straße 609

Wirbelsäulengymnastik

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

Leitung:
Viola Scholz, Übungsleiterin

4011 12.01. – 22.06.22 20 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 78,00 20 Ustd

4012 12.01. – 22.06.22 20 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 78,00 20 Ustd

Weitere Termine auf der nachfolgenden Seite!

4013 25.08. – 21.12.22 15 x mi 18.30 – 19.15 Uhr
Gebühr: Euro 58,50 15 Ustd

4014 25.08. – 21.12.22 15 x mi 19.30 – 20.15 Uhr
Gebühr: Euro 58,50 15 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 der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt.

Leitung:
Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und
Fitnesstrainerin

4015 10.01. – 13.06.22 18 x mo 19.15 – 20.00 Uhr
4016 10.01. – 13.06.22 18 x mo 20.15 – 21.00 Uhr
Gebühr: Euro 70,20 je 18 Ustd

4017 15.08. – 12.12.22 16 x mo 19.15 – 20.00 Uhr
4018 15.08. – 12.12.22 16 x mo 20.15 – 21.00 Uhr
Gebühr: Euro 62,40 je 16 Ustd

4019 13.01. – 09.06.22 16 x do 19.15 – 20.00 Uhr
Gebühr: Euro 62,40 je 16 Ustd

4020 18.08. – 15.12.22 16 x do 19.15 – 20.00 Uhr
Gebühr: Euro 62,40 je 16 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 20.01. – 07.04.22 11 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 27,50 11 Ustd

4034 28.04. – 23.06.22 7 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 17,50 10 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:

Carola Bendt, Übungsleiterin

4036 17.01. – 20.06.22 16 x mo 19.30 – 20.15 Uhr

4037 17.01. – 20.06.22 16 x mo 20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 62,40 je 21 Ustd

4039 15.08. – 12.12.22 15 x mo 20.00 – 20.45 Uhr

4040 15.08. – 12.12.22 15 x mo 20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 58,50 je 15 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad, Stettiner Straße 1,
Krefeld

Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.



Foto: pixabay.com

Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier richtig. Die Verbindung aus den Stilelementen lateinamerikanischer Musik, Aerobicsschritten und rhythmischer Bewegung ist ein schweißtreibendes "Workout".

Hier steht nicht das tänzerische Können im Vordergrund, sondern der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Leitung:
Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und
Fitnesstrainerin

4021 13.01. – 09.06.22 16 x do 20.15 – 21.00 Uhr

4022 18.08. – 15.12.22 16 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 62,40

je 16 Ustd

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



Foto: pexels.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

4042 11.01. – 05.04.22 12 x di 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 88,80 24 Ustd

4043 28.04. – 23.06.22 7 x di 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 51,80 14 Ustd

4044 18.08. – 15.12.22 16 x di 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 118,40 32 Ustd

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

**Fortführung auf der nächsten
Seite!**

Leitung:
Tatjana Obermann, Yogalehrerin BDY / EDU

4045 17.01. – 20.06.22 14 x mo 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 103,60 28 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

4046 19.01. – 22.06.22 15 x mi 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: Euro 111 30 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

**Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.
Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.**

Leitung:
Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

4049 13.01. – 31.03.22 8 x do 17.30 – 19.00 Uhr

In diesem Kurs finden im Februar leider keine Termine statt.

Gebühr: Euro 59,20 16 Ustd

4050 28.04. – 09.06.26 6 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 4,40 12 Ustd

4051 11.08. – 15.12.26 16 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 118,40 32 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Qi Gong für Frauen

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

Leitung:

Renata Balciunaite, Qi Gong Lehrerin

4052 14.01. – 10.06.22 11 x fr 20:00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 106,20 15 Ustd

4053 12.08. – 16.12.22 9 x fr 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 12 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



PRAXIS
JUNGER

Osteopathie | Physiotherapie

Heilpraktiker | TCM

www.praxis-junger.de

Uerdinger Str. 400 Tel. 52 38 420

47800 Krefeld

info@praxis-junger.de

Entspannt in die Woche: Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Zu schnell, zu viel, zu laut, zu hektisch. Stress begegnet uns überall. Wo bleibt der Ausgleich?

Entspannt in die Woche:

Nicht immer sind die Lebensumstände einfach. Stress und negative Bewertung beeinflussen unsere Körperreaktion.

In diesem Entspannungskurs lernen die Teilnehmer*innen durch bewusste Atmung, gezielte Entspannung der Muskeln und mentale Strategien Beschwerden, wie zum Beispiel Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen, hohen Blutdruck, Unruhe und Schlafstörungen wirksam anzugehen.

Hierzu werden Techniken und Entspannungsübungen aus den Bereichen Autogenes Training und progressive Muskelentspannung angeboten.

Leitung:

Claudia Weiland, Entspannungstrainerin

4054	17.01. – 14.03.22	8 x mo	17.00 – 17.45 Uhr
4055	21.03. – 16.05.22	8 x mo	17.00 – 17.45 Uhr
4056	22.08. – 24.10.22	8 x mo	17.00 – 17.45 Uhr
4057	31.10. – 15.12.22	8 x mo	17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 64,00

je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pixabay.com

NEU

Bewegungs- und Entspannungsangebote für Grundschul Kinder

In diesem Kurs erlernen Grundschul Kinder durch Bewegungs-, und Wahrnehmungsspiele sowie gezielte Atmungs- und Entspannungsübungen dem Alltagsstress standzuhalten oder diesen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Durch die Erfahrungen der Entspannung und bewusste Momente der Stille, entwickeln die Kinder Strategien, um mit Anforderungen, Stress oder Ängsten besser umgehen zu können.

Inhalte des Kurses sind:

- Atemübungen
- Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Stilleübungen

Es werden vielfältige Entspannungstechniken spielerisch erprobt, sodass für jeden etwas dabei ist und die Kinder ihre eigene Technik entwickeln können. Wer mit sich selbst zufrieden ist und entspannt durchs Leben geht, begegnet Herausforderungen mit Ruhe und Selbstbewusstsein. Dieser Kurs bietet den Kindern einen Grundstein dafür.

Leitung:

Jessica Breuers, Sozialpädagogin

E-Mail: jessica@haslachonline.de

Mobil: 0157 - 89 211 767

www.jessica-breuers.de

4070	19.01. – 30.03.22	8 x Mi	16.30 – 17.15 Uhr
4071	17.08. – 28.09.22	8 x Mi	16.30 – 17.15 Uhr
4072	19.10. – 14.12.22	8 x Mi	16.30 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 90,00

je 9 Ustd

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pexels.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	11.01. – 29.03.22	12 x di	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 62,40		je 24 Ustd
5001	12.01. – 30.03.22	12 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 62,40		je 24 Ustd
5002	14.01. – 01.04.22	12 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 62,40		je 24 Ustd
5003	26.04. – 21.06.22	9 x di	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 46,80		je 18 Ustd
5004	27.04. – 22.06.22	9 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 46,80		je 18 Ustd
5005	29.04. – 25.06.22	9 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 46,80		je 18 Ustd
5006	16.08. – 13.12.22	15 x di	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 78,00		je 30 Ustd
5007	17.08. – 14.12.22	15 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
	Gebühr: Euro 78,00		je 30 Ustd
5008	19.08. – 16.12.22	15 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
	Gebühr: Euro 78,00		je 30 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

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



Foto: pixabay.com

Viva Colonia - Ausflug zum Kölner Dom

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 den Dom gemeinsam Kaffee und Kuchen bevor wir Sie wieder zurück nach Bockum bringen.

Leitung:
Bettina Brüggem

5010 03.05.22 1 x di 11.15 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 7 Ustd

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



Foto: pexels.com

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 Brüggem

5009

13.09.22

1 x di

11.45 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 42,50

5 Ustd

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



Foto: pixabay.com

Italienisch – Schnupperkurs (für Anfänger Grundstufe A1)

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

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

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin

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

Con piacere nuovo A1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-525201-1
Kosten: 26,99€

5013 10.03. – 09.06.22 11 x do 16.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 85,80 22 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Weitere Kurse sind für das Jahr 2022 in der Planung.

Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.

Nachhaltigkeit & Umwelt- bildung

Informationsabende

Das Thema Nachhaltigkeit, Vermeidung von Müll, vor allem Plastik, Fairtrade und Co. ist aktueller denn je.

An diesen Informationsabenden wollen wir Ihnen einen kleinen Einblick in die verschiedenen Thematiken geben und Sie für ein bewusstes und nachhaltiges Leben sensibilisieren.

Jeder Abend kann einzeln gebucht werden.

Nachhaltiger Konsum

Was kann man tun um nachhaltiger zu Leben? Der Vortrag betrachtet die Bereiche Kleidung, Ernährung, Verpackungsmüll, Elektronik und Mobilität. Nach einer Betrachtung der momentanen Situation, wird ein grober Überblick gegeben, worauf man im jeweiligen Bereich achten kann, um nachhaltiger zu leben.

5014 20.01.2022 1 x do 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Trinkwasser

Können wir unser Leitungswasser bedenkenlos trinken? Der Vortrag betrachtet die Qualität unseres Leitungswassers und liefert Gründe, warum es ein idealer Durstlöscher ist. Zum Schluss machen wir eine Wasserverkostung und testen, ob wir einen Unterschied merken.

5015 19.05.2022 1 x do 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Plastik

In dem Vortrag widmen wir uns dem Plastik und klären was Plastik eigentlich ist. Ebenso wird auf das globale Plastikproblem, Verpackungen, Mikroplastik und Schadstoffe im Plastik eingegangen. Zum Schluss fragen wir uns wie sinnvoll Plastikalternativen sind.

5016 05.04.2022 1 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Mülltrennung für Kinder

Mülltrennung ist nicht so kompliziert wie manche denken und auch Kinder können diese lernen und verstehen. In diesem Workshop wird anhand einer Geschichte das Interesse der Kinder geweckt und später spielerisch mit vielen Beispielen verinnerlicht. Jede*r kommt dran und gemeinsam sortieren wir den Müll in die richtige Tonne.

Dieser Kurs richtet sich an Vorschulkinder (ab 5 Jahre). Der Kurs findet mit einem Elternteil statt.

5017 17.02.2022 1 x do 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Fairtrade

Der Vortrag gibt eine Einführung in den Fairen Handel. Wir betrachten die Produktpalette des Fairen Handels und was hinter dem Siegel steckt.

5018 31.03.2022 1 x do 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 2 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Ausbildung zum*zur 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 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	12.01.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6001	03.02.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6002	03.03.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6003	06.04.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6004	04.05.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6005	01.06.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6006	06.07.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6007	03.08.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6008	07.09.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6009	05.10.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6010	02.11.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr
6011	07.12.22	1 x mi	12.00 – 15.00 Uhr

je 4 Ustd

Zu den Kosten informieren wir Sie gerne!

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Ausbildung zum systemischen Coach

Qualifizierung zum Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (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*ihre Fähigkeiten (wieder-) entdeckt und ziel- und lösungsorientiert einsetzt.

Diese berufs begleitende 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 – 18:30 Uhr

Sa 09:00 – 14:00Uhr

1. Modul 20.01 – 22.01.2022 (Do-Sa)
2. Modul 25.03 – 26.03.2022 (Fr-Sa)
3. Modul 20.05 – 21.05.2022 (Fr-Sa)
4. Modul 18.08 – 20.08.2022 (Do-Sa)
5. Modul 28.10 – 29.10.2022 (Fr-Sa)
6. Modul 13.01 – 14.01.2023 (Fr-Sa)
7. Modul 23.03 – 25.03.2023 (Do-Sa)
8. Modul 05.05 – 06.05.2023 (Fr-Sa)
9. Modul 10.08 – 12.08.2023 (Do-Sa)
10. Modul 15.09 – 16.09.2023 (Fr-Sa)

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.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns!

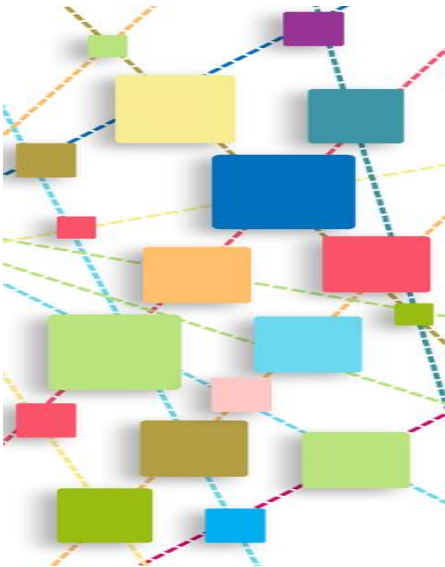


Foto. pixabay.com

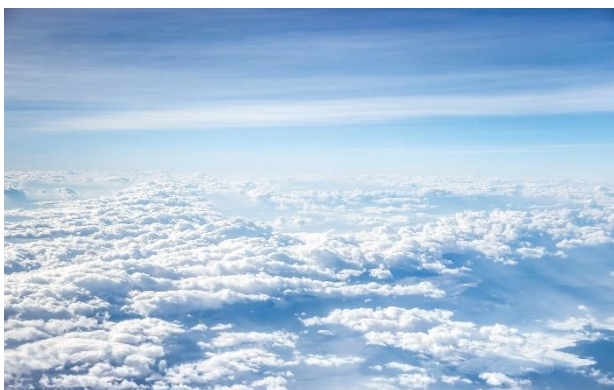


Foto. pixabay.com

Mit Souveränität und Gelassenheit anstrengenden Zeitgenossen kompetent begegnen!

Sie kennen das auch: Im Alltag begegnen Ihnen immer wieder Menschen, die Ihnen den Spaß an der Arbeit nehmen und Ihnen Kraft und Nerven rauben. Nörgler, Besserwisser, Sturköpfe, Wichtigtuer, Bedenkenträger und Mimosen, alle beschäftigen Sie im Kopf und fordern all Ihre Professionalität.

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Menschen so unterschiedlich agieren und was sie damit verfolgen. Wir identifizieren Ihre persönlichen Reizpunkte und Reaktionsmuster. Sie erlernen neue Strategien um im Beruf wie im Privaten Menschen gelassener zu begegnen, die eine Herausforderung für Sie sind.

Leitung:

Kathrin Boßmann, Mastercoach DGfC und Lehrcoach

6013

17.03.22

1 x mi

18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 45,00

4 Ustd



Foto. pixabay.com

Mitarbeiterführung: Feedbackkultur und Konfliktmanagement als Führungsinstrument

Überall dort, wo Menschen in Organisationen zusammenkommen, gibt es verschiedene Meinungen, stoßen unterschiedliche Interessen aufeinander. Gegensätzliche Standpunkte als Motor für Weiterentwicklung und in ihrer Dynamik zu erkennen und aufzulösen sind die Themen dieses Abends.

Sie erfahren, dass eine zielorientierte Feedbackkultur Ihr Profil als Führungskraft deutlich schärft und dass Sie und Ihre Mitarbeitenden von den neuen Strategien der Konfliktlösung nachhaltig profitieren werden.

Leitung:
Kathrin Boßmann, Mastercoach DGfC und
Lehrcoach

6014 24.02.22 1 x mi 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 45,00 4 Ustd



Foto. pixabay.com

Älter werden im Beruf

Eine der größten Herausforderungen nach vielen Jahren im Beruf ist es körperlich und mental in der Balance zu bleiben. Viele Stolpersteine im Alltag kosten zunehmend Kraft und gleichzeitig möchten wir die Begeisterung für unseren Beruf beibehalten.

An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam, auf welche Ressourcen Sie wieder zurückgreifen können, die aktuell durch Ihre Belastungen verschüttet sind. Wir widmen uns Ihren Energievampiren sowie Ihren Energiespendern. Ziel ist es, dass Sie Ihren Alltag, beruflich wie privat, wieder entspannter und freudvoller gestalten.

Leitung:
Kathrin Boßmann, Mastercoach DGfC und Lehrcoach

6015

Gebühr: Euro 45,00 4 Ustd

**Termine für 2022 sind in Planung.
Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.**



Foto. pixabay.com

Warum wir uns nicht trauen unsere Meinung zu vertreten

Sie kennen die Situation sicherlich auch: Sie sitzen in einer Besprechung oder mit Freunden zusammen und trauen sich nicht Ihre Meinung zu äußern, da sie kontrovers zu den anderen erscheint?!

Was hindert Sie daran? Welcher Bedenkenträger in Ihnen stoppt Sie permanent? Was machen Sie mit Ihrem Ärger über sich selbst, wenn Sie sich – mal wieder – nicht getraut haben?

All diesen Aspekten werden wir an diesem Abend Raum geben und neue Strategien entwickeln, damit Sie in kommenden Situationen gestärkt und mutig Ihre Meinung äußern.

Leitung:
Kathrin Boßmann, Mastercoach DGfC und Lehrcoach

6016

Gebühr: Euro 45,00 4 Ustd

**Termine für 2022 sind in Planung.
Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.**

Mein erstes Vorstellungsgespräch

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:

Irina Osthoff, Master of Education

6017 02.04.22 1 x sa 09.00 – 15.00 Uhr

6018 04.06.22 1 x sa 09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 7 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Foto: pixabay.com



Unser Jugendrotkreuz...

Die kleinen Engel Bockum 6-14 Jahre

Barbara Schlegel

Gruppenstunde Dienstag 17.00 – 18.10Uhr

jrk@krefeld.drk.de

JRK Wasserwachtel 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

0162- 20 53 807

jrk@krefeld.drk.de

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!



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

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

Sehr geehrte*r Kunde*in,
Sehr geehrte*r Teilnehmer*in,

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

Deshalb möchten wir Ihnen nachfolgend einige Informationen diesbezüglich geben:

1. Zweck der Datenerhebung – Verarbeitung – oder Nutzung

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

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

Die Aufbewahrungsdauer bzw. die Löschfrist von Kundendaten hängt insofern von der jeweiligen Datenart ab. Eine genaue Auflistung der von uns verarbeiteten Datenkategorien und Datenarten führen wir in einem elektronischen Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten gemäß Artikel 30 EU-DSGVO, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.

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

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

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

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

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

Sie können auch die Löschung der Daten verlangen, soweit keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht 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 Auftrags Erfüllung ist der*die Auftraggeber*in bzw. der Betroffene verpflichtet, personenbezogene Daten in dem Umfang zur Verfügung zu stellen, wie es für die Auftrags Erfüllung 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



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* 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 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.



**Gutes schafft
man gemeinsam.**



sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

**Nur wer alle mitnimmt und teilhaben lässt,
macht die Gemeinschaft stark. Deshalb
unterstützen wir gemeinnützige Vorhaben
im Sozial- und Bildungsbereich.**

Gemeinsam
allem
gewachsen



Sparkasse
Krefeld