

DRK-Familienbildungswerk Kreisverband Krefeld e.V. Programmheft 2025



Leitung:
Verwaltung:
Erste-Hilfe Ausbildung:
Rehasport und Gesundheit:

Irina Osthoff
Jennifer Michaelis
Lilian Mielke
Viola Scholz

familienbildung@drk-krefeld.de

02151-539612

Instagram: familienbildung_drkkrefeld

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Allgemeines und Informationen	
Kontakt	5
Vorwort	5
Qualitätsentwicklung im FBW	6
Veranstaltungsorte	6
Teilnahmegebühren	8
Kursgebührenermäßigung	9
2. Eltern-Kind Angebote und (Früh-) Förderung	
Elterncafé	10
Café Milchzeit (offener Treff)	10
Auszeit für Eltern	11
Tragetreff	11
Baby-Fit	12
Väter-Kompass	12
PEKiP®	13
Postnatal-Yoga für Mütter nach der Geburt	13
Pränatal-Yoga für Mütter nach der Geburt	14
Babymassage für Väter	15
Babymassage	15
Musikgarten für Kleinkinder	16
MAWIBA@ - Tanzkonzept für Schwangere und Mütter nach der Geburt	17
Happydancers®	17
Nappydancers@	18
Wassergewöhnung	19
Anfängerschwimmkurs	19
Eltern-Kleinkind-Schwimmen	19
Eltern-Kind-Spielgruppe	20
Vater-Kind-Turnen	20
Eltern-Kind-Turnen (Gruppen von 10 Monaten bis 6 Jahre)	20

Oje, mein Kind kommt in die Schule	24
Spielerisch fit für die Schule (Eltern-Kind-Workshop)	24
Gibt es im Himmel Schokolade? Wie spreche ich mit Kindern über Sterben und Tod?	25
Sevengardens – mit Pflanzen färben (Eltern-Kind-Workshop)	25
Upcycling: Spiele herstellen aus wertfreiem Material (Eltern-Kind-Workshop)	25
Stoffdruck (Eltern-Kind-Workshop)	26
Kreativ- Werkstatt für Groß und Klein (Eltern-Kind-Workshop)	26

3. Erste Hilfe

Erste Hilfe am Kind in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen	27
Erste Hilfe für Senioren	27
Kindernotfälle: Workshop für Eltern und Großeltern	28

4. Gesundheit und Prävention

Rehasport - Orthopädie	29
Rehasport – Lungensport	29
BOP	29
Latino-Fitness	30
Wirbelsäulengymnastik	30
Fitness-Treff für Frauen	31
Wassergymnastik Montag	31
Wassergymnastik Mittwoch	31
Hatha-Yoga	32
Hatha-Yoga für berufstätige Mütter	32
Yoga auf dem Stuhl	32
Qi Gong für Frauen	34
Autogenes Training & progressive Muskelentspannung für Anfänger	34
Autogenes Training für Fortgeschrittene	34
Autogenes Training für Berufstätige	35
Gymnastik für die ältere Generation	35
Sturzprävention und Muskelaufbau	35
Fermentieren für Einsteiger	36
Kochen ohne Küche	36

5. Kunst und Kultur

Aquarell- und Acrylmalen	37
Italienisch	37
Adventskranzbinden	38

6. Fortbildungen

Ausbildung zum Brandschutz und Evakuierungshelfer	39
Weiterbildung zum/r systemischen Coach	40

7. Datenschutz & Co.

Datenschutz	42
Allgemeine Geschäftsbedingungen	43

Das Familienbildungswerk

Wir heißen Sie herzlich Willkommen:

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld

Irina Osthoff

Leitung DRK-Familienbildungswerk

Jennifer Michaelis

Verwaltungsmitarbeiterin

Telefon: 02151 / 53 96 12

E-Mail: familienbildung@drk-krefeld.de

Sie erreichen uns:

Mo – Fr 09:00-12:00 Uhr

Di & Do 14:00-16:00 Uhr

Vorwort

Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

wir freuen uns Ihnen auch für das Jahr 2025 ein buntes Angebot für die gesamte Familie anbieten zu können.

Neben vielen bereits bekannten Kursen finden Sie auch einige neue Angebote in unserem Kursprogramm. So wurde der Eltern-Kind-Bereich noch weiter ausgebaut.

Neben den Bekannten Kursen gibt es neue Offene Treffs und viele Kreativangebote für die ganze Familie im Angebot. Schauen Sie für neue Angebote und aktuelle Informationen auch gerne auf unserem Instagram-Kanal vorbei: [familienbildung_drkkrefeld](#) und abonnieren Sie uns auch gerne.

Einige Kurse bieten wir auch als hybride Veranstaltung an. Bei Bedarf und Interesse sprechen Sie uns oder die Kursleitung gerne an.

Ich freue mich auf ein abwechslungsreiches und frohes Jahr 2025 mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Ihre

Irina Osthoff

Leitung Familienbildung

Qualitätsentwicklung im FBW

Qualitätsentwicklung und Verbundzertifizierung in der DRK-Landesarbeitskreis der Familienbildung

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

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

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

LUDWIG ERHARD PREIS  2022
Committed to Excellence



Veranstaltungsorte

DRK-Zentrum Uerdinger Straße 609
 Krefeld Bockum

Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1
 Krefeld Gartenstadt

Saal an der Zugang Mariannenstraße
Friedenskirche Krefeld Stadtmitte

Kindertagesstätte Remscheider Str. 4
Remscheider Str. Krefeld Fischeln

Ev. Familienzentrum Germaniastr. 135
der Christuskirche Krefeld Bockum

Integratives Familien Am Wallgarten 15
Zentrum St. Peter Krefeld Uerdingen

Ev. Familienzentrum Kölner Str. 480
der Markuskirche Krefeld Fischeln

Familienzentrum Verberger Str. 23
Verberger Str. Krefeld Bockum

Familienzentrum Florastr. 19
Florastr. Krefeld Mitte

Familienzentrum Hubertusstr. 82
Hubertusstr. Krefeld Mitte

Familienzentrum Kreuzweg 49
Kreuzweg Krefeld Gellep-Stratum

Familienzentrum Ispelstr. 69
St. Martin Krefeld Dießem

Familienzentrum Wilhelmstr. 57
Wilhelmstr. Krefeld Fischeln

Familienzentrum Grevenbroicher Str.
Grevenbroicher Str. Krefeld Fischeln

Familienzentrum Herbertzstr. 201
Herbertzstr. Krefeld Oppum

Lehrschwimmbad Danziger Platz 1
Krefeld Linn

Badezentrum Bockum Am Badezentrum 2
Krefeld Bockum

Teilnahmegebühren

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

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

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

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

Weitere Kursangebote

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

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

Wichtige Informationen

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

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

An den Veranstaltungen des FBW können alle Interessierten teilnehmen.

Die Kurse können nur bei mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt werden.

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

Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden.

Bei besonderem Interesse können weitere Kurse und Veranstaltungen eingerichtet werden.

Eine Unterrichtsstunde umfasst 45 Minuten.

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

Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor.

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

Ein späterer Einstieg in die Kurse kann nach Absprache möglich sein. Eine entsprechende 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

Eltern-Kind Angebote

Elterncafé Elternstart NRW (offener Treff)

Der offene Treff Elternstart NRW ist ein Angebot für Eltern mit Kind im Ersten Lebensjahr. Der Treff dient dem Miteinander und Austausch sowie der gegenseitigen Unterstützung. Kinder im ersten Lebensjahr dürfen mitgebracht werden. Für die älteren Kinder (ab 12 Monaten) findet parallel die Bewegungssafari statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Café findet grundsätzlich jeden 2. und 4. Mittwoch außerhalb der Schulferien statt. Aktuelle Hinweise finden Sie auch auf unserer Instagram-Seite familienbildung_drkkrefeld.

Leitung: Maryna Borovych

25-1000 01.01. – 10.12.25 20 x mi 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 40 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Café Milchzeit (offener Treff)

Ein idealer Ort für Mamas und ihre Babys, egal ob schwanger, stillend oder nicht stillend. Papas sind ebenfalls willkommen.

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

Bei individuellen Problemen kann eine Einzelberatung bei Frau Jahn gebucht werden. Aktuelle Hinweise finden Sie auch auf unserer Instagramseite familienbildung_drkkrefeld.

Termine:

Die Termine sind vorerst ausgesetzt. Wir Informieren Sie auf unserer Webseite und Instagram, sobald es neue Termine gibt.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



25-1003 31.01. – 28.11.25 9 x fr 12.30 – 14.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 18 Ustd

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

Auszeit für Eltern: Kreatives & Lesen

Eine Auszeit für Eltern ohne Kinder.

Gemeinsam etwas Kreatives Gestalten oder zu Literatur austauschen und Inspiration erhalten.
Zu diesem Kurs wird eine parallele Kinderbetreuung angeboten.

Leitung:

Andrea Lennertz

Viola Scholz, Übungsleiterin

25-1010 07.03.25 1 x fr 11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 je 2,67 Ustd

25-1011 05.09.25 1 x fr 11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: Euro 5,00 je 2,67 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Zusätzlicher Raum: Turnhalle

Tragetreff

Ihr seid frischgebackene Eltern oder in baldiger Erwartung eines Kindes und habt Fragen rund um das Thema Tragehilfen, dann seid Ihr bei unserem Tragetreff genau richtig.

Unser Tragetreff wird von einer erfahrenen Trageberaterin geführt, die euch mit all Ihrer Expertise zur Verfügung steht.

Folgende Themen werden besprochen:

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

Weiterhin bringt die Trageberaterin kleine Auswahl an Tragen mitbringen, die vor Ort ausprobiert werden können.

Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

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

Mail: familymove.krefeld@gmail.com

Mobil: 0162-8786695

Leitung: Manuela Chopelin

25-1031 12.06. – 11.12.25 12 x do 11.15 – 12.15 Uhr

Einzeltermine:

25-1032 09.01.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1033 06.02.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1034 06.03.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1035 03.04.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1036 08.05.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1037 05.06.25 1 x do 11.15 – 12.15 Uhr

25-1038	03.07.25	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
25-1040	04.09.25	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
25-1041	09.10.25	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
25-1042	06.11.25	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr
25-1043	04.12.25	1 x do	11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Baby-Fit

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Unter Anleitung einer Kinder-Physiotherapeutin werden die Eltern-Kind-Bindung und die frühkindliche Entwicklung gefördert. Weiterhin fließen auch Bewegungseinheiten zur Förderung der körperlichen Fitness nach der Geburt und zur Entspannung ein.

Leitung: Jennifer Joyeux, (Kinder-) Physiotherapeutin

25-1110	22.01. – 26.03.25	10 x mi	09.30 – 10.15 Uhr	(3-5 Monate)
25-1111	22.01. – 26.03.25	10 x mi	10.30 – 11.15 Uhr	(6-10 Monate)
25-1112	02.04. – 04.06.25	10 x mi	09.30 – 10.15 Uhr	(Folgekurs)
25-1113	02.04. – 04.06.25	10 x mi	10.30 – 11.15 Uhr	(Folgekurs)
25-1114	03.09. – 19.11.25	10 x mi	09.30 – 10.15 Uhr	(3-5 Monate)
25-1115	03.09. – 19.11.25	10 x mi	10.30 – 11.15 Uhr	(6-10 Monate)

Gebühr: Euro 50,00 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Väter-Kompass

Die Vaterschaft ist eine neue und große Herausforderung im Leben. Der Kurs richtet sich an (werdende) Väter, die sich in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen mit ihrer Rolle als Vater auseinandersetzen möchten.

Dabei werden wir in erster Linie nicht die biologischen Prozesse einer Schwangerschaft und Geburt thematisiert, sondern wir legen unseren Fokus auf die Herausforderungen emotionalen Vorgänge, die in und mit uns als Väter begegnen..

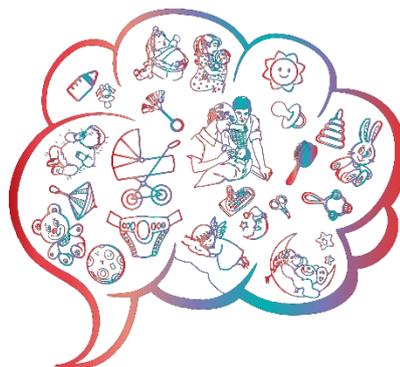
Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Hoffnungen und Erwartungen sowie Austausch unter Männern zu möglichen Sorgen Fragen und geben Informationen und Impulse rund um Schwangerschaft und Geburt, die dich ganz persönlich beschäftigen.

Leitung: Michael Weyers, systemischer Coach (DGfC)/ päd. Fachkraft

25-2004	05.03.–19.03.25	3 x mi	18.00 – 19.30 Uhr
25-2005	03.09.–17.09.25	3 x mi	18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: Euro 35,00 je 6 Ust

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



PEKiP®

Das erste Lebensjahr ist ein ganz Besonderes Jahr. Erste Laute ertönen, es wird gekrabbelt und die Welt erkundet.

In dieser Eltern-Kind-Gruppe könnt Ihr unter fachkundiger Anleitung der Kursleitung und den anderen Eltern von- und miteinander lernen.

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

Die Gruppen werden nach den Geburtsmonaten der Kinder zusammengestellt.

Leitung: Carolin Skiba, PEKiP Leitung

25-2006	28.04. – 07.07.25	10 x mo	8.45 – 10.15 Uhr
25-2007	15.09. – 17.11.25	10 x mo	8.45 – 10.15 Uhr

Gebühr: Euro 140,00 je 20 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Postnatal-Yoga für Mütter nach der Geburt

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

Babys dürfen mitgebracht werden.

Leitung: Meike Nachtwey

25-2010	21.01.–08.04.25	12 x di	10.15 – 11.15 Uhr
---------	-----------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 96,00 je 16 Ustd

25-2011	29.04. – 01.07.25	10 x di	10.15 – 11.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 80,00 je 12 Ustd

25-2012	02.09.–07.10.25	6 x di	10.15 – 11.15 Uhr
---------	-----------------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 48,00 je 8 Ustd

25-2013	28.10.–09.12.25	7 x di	10.15 – 11.15 Uhr
---------	-----------------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 48,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Pränatal-Yoga für Schwangere

Im Yoga werden gezielte Übungen ausgeführt, die tiefsitzende Verspannungen lösen, den Körper kräftigen und Energie freisetzen. Yoga ist also ideal, um neue Kraft und Antrieb zu entwickeln, innere Ruhe zu finden und somit Stress zu reduzieren. Wir entwickeln ein neues positives Körpergefühl.

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

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

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

Start für Yoga Erfahrene: Immer möglich

Bis Ende Schwangerschaft mit Asanaeinschränkungen

Immer vorherige Rücksprache Gynäkologe

Leitung: Meike Nachtwey, Yoga-Leherin

25-2014 21.01.–08.04.25 12 x di 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 96,00 je 16 Ustd

25-2015 29.04. – 08.07.25 10 x di 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 13 Ustd

25-2016 02.09.–07.10.25 6 x di 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 48,00 je 8 Ustd

25-2017 28.10.–09.12.25 7 x di 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 48,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Babymassage für Väter

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

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

Friederike Seithümmer

Babymassagekursleiterin

Dipl. Sozialpädagogin

Leitung: Friederike Seithümmer, Diplom Sozialpädagogin

25-2020 27.01.–17.02.25 4 x mo 17.15 – 18.15 Uhr

25-2021 28.04.–19.05.25 4 x mo 17.15 – 18.15 Uhr

25-2022 01.09.–22.09.25 4 x mo 17.15 – 18.15 Uhr

25-2023 17.11.–08.12.25 4 x mo 17.15 – 18.15 Uhr

Gebühr: Euro 50,00 je 5,33 Ustd

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

Babymassage

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

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

Friederike Seithümmer

Babymassagekursleiterin

Dipl. Sozialpädagogin

Leitung: Friederike Seithümmer, Diplom Sozialpädagogin

25-2025 13.03.–03.04.25 4 x do 11.00 – 12.00 Uhr

25-2026 26.06.–17.07.25 4 x do 11.00 – 12.00 Uhr

25-2027 30.10.–20.11.25 4 x do 11.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Euro 50,00 je 5,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Musikgarten für Kleinkinder

Der Musikgarten ist ein Angebot für Eltern mit Kleinkindern ab dem 18. Lebensmonat. 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.

Anmeldungen bitte direkt bei der Kursleitung:

Anja Schlechter

Tel.: 02151 - 51 33 89

Email: anja.schlechter@musikgartenkrefeld.de

www.musikgartenkrefeld.de

Leitung: Anja Schlechter

Musikgarten für Kleinkinder ab 18 - 24 Monate

25-2030	14.01. – 25.03.25	10 x di 15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	---------------------------

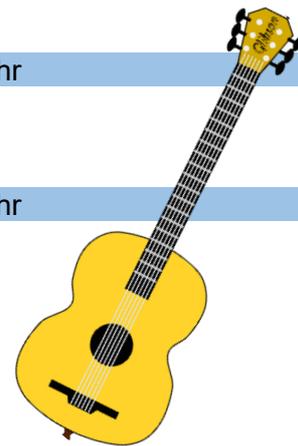
Gebühr: Euro 135,00 je 10 Ustd

25-2032	29.04. – 24.06.25	8 x di 15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	--------------------------

Gebühr: Euro 110,00 je 8 Ustd

25-2034	02.09. – 25.11.25	10 x di 15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	---------------------------

Gebühr: Euro 135,00 je 10 Ustd



Musikgarten für Kleinkinder ab 2 - 3 Jahre

25-2031	14.01. – 25.03.25	10 x di 16.30 – 17.15 Uhr
---------	-------------------	---------------------------

Gebühr: Euro 135,00 je 10 Ustd

25-2033	29.04. – 24.06.25	8 x di 16.30 – 17.15 Uhr
---------	-------------------	--------------------------

Gebühr: Euro 110,00 je 8 Ustd

25-2035	02.09. – 25.11.25	10 x di 16.30 – 17.15 Uhr
---------	-------------------	---------------------------

Gebühr: Euro 135,00 je 10 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

MAWIBA® - Tanzkonzept für Schwangere & junge Mütter

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

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

Voraussetzungen:

Pre: Erreichen der 14.Ssw; Erlaubnis für Schwangerschaftsgymnastik

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

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Mawiba-Kursleitung

Email: kontakt@familymove-krefeld.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

25-2042	09.01.–20.02.25	7 x do 09.30 – 10.30 Uhr
25-2043	06.03.–17.04.25	7 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00 je 9,33 Ustd

25-2044	08.05.–10.07.25	8 x do 09.30 – 10.30 Uhr
25-2045	28.08.–16.10.25	8 x do 09.30 – 10.30 Uhr
25-2046	30.10.–18.12.25	8 x do 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: Euro 96,00 je 10,67 Ustd

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

Happydancers® - Kindertanzen für Kinder von 4 - 6 Jahren

Tanzen für Kinder von ca 4 bis 6 Jahren - ein spaßiges Tanzerlebnis für coole Socken! Das Programm ist darauf ausgelegt, dass die happys sich auch ohne die Anwesenheit einer erwachsenen Bezugsperson wohlfühlen, ohne die Bedürfnisse der Kinder aus den Augen zu lassen.

Die happydancers® Musik wird ausschließlich in unseren Kursen verwendet und ein Großteil der Musik wurde eigens für unser Programm entwickelt und produziert. Alle Lieder bauen auf die Fähigkeiten und das Bewegungsschema von Kindern dieser Altersgruppe auf. Durch die altersgerechte Bewegung zur Musik wird die gesunde kindliche Entwicklung gefördert. Spielerisch Tanzen lernen war noch nie so bunt - rote Socken, blaue Socken, lassen alle Füße rocken!

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Happy- & Nappydancer-Kursleitung

Email: kontakt@familymove-krefeld.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

25-2047 10.01. – 11.04.25 11 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

Gebühr: Euro 121,00 je 11 Ustd

25-2048 09.05. – 11.07.25 8 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

Gebühr: Euro 88,00 je 8 Ustd

25-2049 29.08. – 12.12.25 12 x fr 17.15 – 18.00 Uhr

Gebühr: Euro 88,00 je 8 Ustd

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

Nappydancers®

Tanzen für Kinder von 20-40 Monaten - immer gemeinsam mit Mama oder Papa

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

Die Anmeldung erfolgt bei diesen Kursen über die Kursleitung:

Manuela Chopelin

Nappydancer-Kursleitung

Email: kontakt@familymove-krefeld.de

Bitte zahlen Sie auch die Kursgebühr direkt an die Kursleitung!

25-2050 10.01. – 11.04.25 11 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

25-2051 10.01. – 11.04.25 11 x fr 16.10 – 16.55 Uhr

Gebühr: Euro 132,00 je 11 Ustd

25-2052 09.05. – 11.07.25 8 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

Gebühr: Euro 88,00 je 8 Ustd

25-2053 09.05. – 11.07.25 8 x fr 16.10 – 16.55 Uhr

Gebühr: Euro 96,00 je 8 Ustd

25-2054 29.08. – 19.12.25 12 x fr 15.00 – 15.45 Uhr

25-2055 29.08. – 19.12.25 12 x fr 16.10 – 16.55 Uhr

Gebühr: Euro 144,00 je 12 Ustd

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

Wassergewöhnung ab 4,5 Jahren

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

Leitung: Pieter Rosenberger, Carola Bendt

25-2060 10.01. – 11.07.25 24 x fr 14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: Euro 201,60 je 24 Ustd

25-2062 29.08. – 12.12.25 12 x fr 14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: Euro 100,80 je 12 Ustd

Anfängerschwimmkurs

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

Leitung: Pieter Rosenberger, Carola Bendt, Übungsleiter/Rettungsschwimmer

25-2061 10.01. – 11.07.25 24 x fr 14.45 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 201,60 je 24 Ustd

25-2063 29.08. – 12.12.25 12 x fr 14.45 – 15.30 Uhr

Gebühr: Euro 100,80 je 12 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn

Eltern-Kleinkind-Schwimmen (ab 10 Monaten)

In diesem Kurs sammeln Babys spielerisch erste Erfahrung mit Element Wasser. Bewegung und Freude stehen hierbei im Vordergrund. Die frühe Wassergewöhnung fördert dabei die Motorik, Koordination und Muskulatur der Kinder und stärkt gleichzeitig die Bindung zu ihren Eltern/ Begleitpersonen.

Leitung: Jakob Eske, Übungsleiter/Rettungsschwimmer

25-2064 17.01.– 21.03.25 10 x fr 15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 10 Ustd

25-2065 09.05. – 04.07.25 8 x fr 15.45 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 80,00 je 10 Ustd

Ort: Lehrschwimmbad Linn



Eltern-Kind-Spielgruppe (ab 6 Monaten)

Durch Bewegungsspiele, anregungsreiche Spiellandschaften entdecken Kinder unterstützt durch ihre Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
Sie lernen sich selbst einzuschätzen, entwickeln Mut und Selbstvertrauen.

25-2080	13.01. – 30.06.25	20 x mo	10.30 – 11.30 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 117,35 je 26,67 Ustd

25-2082	08.09. – 08.12.25	12 x mo	10.30 – 11.30 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 70,40 je 16 Ustd

25-2089	17.01. – 11.07.25	20 x fr	09.00 – 09.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 90,95 je 20,67 Ustd

25-2090	12.09. – 12.12.25	12 x fr	09.00 – 10.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 90,95 je 20,67 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Vater-Kind-Turnen (ab 12 Monaten)

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

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

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung: Nils Klessa

25-2070	19.01. – 06.07.25	12 x so	10.00 – 11.30 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 105,60 je 24 Ustd

25-2071	14.09. – 07.12.25	7 x so	10.00 – 11.30 Uhr
---------	-------------------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 105,60 je 24 Ustd

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

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.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Eltern-Kind-Turnen (ab 10 Monaten)

Leitung: Ilka Spernau

25-2079	13.01. – 30.06.25	20 x mo	09.00 – 10.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 117,35 je 26,67 Ustd

25-2081	08.09. – 08.12.25	12 x mo	09.00 – 10.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 70,40 je 16 Ustd

25-2083	15.01. – 02.07.25	22 x mi	09.00 – 10.00 Uhr
25-2084	15.01. – 02.07.25	22 x mi	10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 129,05 je 29,33 Ustd

25-2085	10.09. – 10.12.25	12 x mi	09.00 – 10.00 Uhr
25-2086	10.09. – 10.12.25	12 x mi	10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 70,40 je 16 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monaten)

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-2093	17.01. – 04.07.25	22 x fr	09.15 – 10.00 Uhr
25-2094	17.01. – 04.07.25	22 x fr	10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 96,80 je 22 Ustd

25-2095	29.08. – 12.12.25	13 x fr	09.15 – 10.00 Uhr
25-2096	05.09. – 12.12.25	13 x fr	10.15 – 11.00 Uhr

Gebühr: Euro 57,20 je 13 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 15 Monaten)

Leitung: Irina Osthoff, Jakob Eske, Übungsleiter

25-2072	20.01. – 07.07.25	18 x mo	15.00 – 15.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 79,20 je 18 Ustd

25-2073	20.01. – 07.07.25	18 x mo	16.00 – 16.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 79,20 je 18 Ustd

25-2074	01.09. – 08.12.25	11 x mo	15.00 – 15.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 48,40 je 11 Ustd

25-2075	01.09. – 08.12.25	11 x mo	16.00 – 16.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 48,40 je 11 Ustd

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

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-2087	15.01. – 09.07.25	22 x mi	16.30 – 17.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 96,80 je 22 Ustd

25-2088	03.09. – 10.12.25	13 x mi	16.30 – 17.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 96,80 je 22 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre)

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-2091	16.01. – 03.07.25	20 x do	16.00 – 16.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 88,00 je 20 Ustd

25-2092	04.09. – 11.12.25	13 x do	16.00 – 16.45 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 88,00 je 20 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 3-5 Jahre)

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-2076	14.01. – 08.04.25	13 x di	15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 57,20 je 13 Ustd

25-2077	22.04. – 08.07.25	22 x di	15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 44,00 je 10 Ustd

25-2078	02.09. – 09.12.25	13 x di	15.30 – 16.15 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 96,80 je 22 Ustd

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

Eltern-Kind-Turnen: Turnzwerge (ab 3 - 6 Jahre)

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. Neben den klassischen Turneinheiten kommen in diesem Kurs auch Gesangs- und Tanzelemente zum Einsatz.

Leitung: Michele Horster

25-2097	18.01.–31.05.25	20 x sa	10.00 – 11.15 Uhr
---------	-----------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 145,20 je 33 Ustd

25-2098	06.09. – 06.12.25	11 x sa	10.15 – 11.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 145,20 je 33 Ustd

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



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

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

Wie unterstütze ich mein Kind auf dem Weg zur Schulfähigkeit?

Welche Sorgen und Fragen bringe ich mit.

Gemeinsam finden wir praktische Tipps zu den Bereichen:

- Denkentwicklung
- Grob- Feinmotorik
- Visuelle und auditive Wahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- taktile Wahrnehmung
- Raumorientierung
- Kommunikation/Austausch mit anderen
- Kooperation/zusammen leben
- Selbstständigkeit
- Emotionalität

Leitung: Regina Lavendel, staatl. anerkannte Erzieherin

25-2210 09.10.25 1 x do 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Spielerisch fit für die Schule

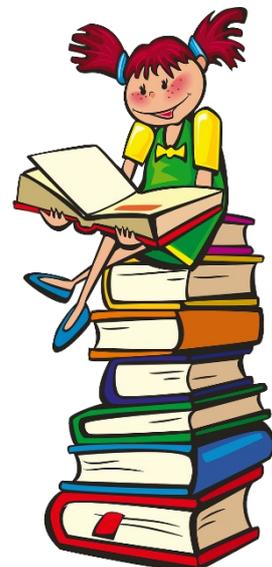
In diesem Kurs für Vorschulkinder und Eltern werden mit vielen spielerischen und praktischen Übungen wichtige Kompetenzen zur Vorbereitung auf die Schule trainiert. Eine entspannte Atmosphäre, die praktische Umsetzung und Freude am Lernen stehen dabei im Fokus. Die Lernspiele sind so konzipiert, dass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

Leitung: Andrea Lennertz

25-2211 24.09.25 1 x mi 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: Euro 18,00 je 3 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



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

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

Leitung: Martina Meyer, Trauerbegleiterin

25-2220	11.04.25	1 x fr	18.30 – 21.00 Uhr
25-2221	07.10.25	1 x di	18.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 € je 3,33 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Sevengardens - mit Pflanzen färben

Unter Anleitung einer Sevengardens Multiplikatorin wird in diesem Kurs Pflanzenfarbe ganz ohne Chemie selbst erstellt und mit ihr kreativ gestaltet. Der Kurs richtet sich an interessierte Eltern und Kinder ab 5 Jahren.

Leitung: Andrea Lennertz, staatl. anerkannte Erzieherin/ Sevengardens Multiplikatorin

25-2230	28.01.25	1 x di	15.00 – 17.15 Uhr
25-2231	29.04.25	1 x di	15.00 – 17.15 Uhr
25-2232	05.08.25	1 x di	15.00 – 17.15 Uhr
25-2233	11.11.25	1 x di	15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 15,00 je 3 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Upcycling: Spiele herstellen aus wertfreiem Material

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

Leitung: Andrea Lennertz, staatl. anerkannte Erzieherin

25-2234	16.04.25	1 x mi	10.00 – 12.15 Uhr
---------	----------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 8,00 je 2,67 Ustd

25-2235	15.10.25	1 x mi	10.00 – 12.15 Uhr
---------	----------	--------	-------------------

Gebühr: Euro 8,00 je 2,67 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Stoffdruck - ein Workshop für Eltern und Kinder

Sein eigenes Lieblings-T-Shirt kreieren, Taschen selber designen und bedrucken und vieles mehr. Dieser Kurs rund um das Thema Stoffdruck richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und eine erwachsene Begleitung. Es dürfen eigene Stoffe und Kleidungsstücke mitgebracht werden.

Leitung: Andrea Lennertz, , staatl. anerkannte Erzieherin

25-2236 16.10.25 1 x do 15.00 – 17.15 Uhr

Gebühr: Euro 15,00 je 3 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Kreativ-Werkstatt für Groß und Klein (offenes Angebot)

In der ersten Sommerferienwoche gibt es in der Kreativwerkstatt für bunte Gestaltungsangebote für die ganze Familie.

Eine Woche lang können Familien ohne Anmeldung an unserem offenen Kreativ-Treff teilnehmen und sich künstlerisch ausprobieren. Unter fachlicher Anleitung können Tipps und Ideen ausgetauscht werden.

Leitung: Andrea Lennertz, staatl. anerkannte Erzieherin

25-2237 14.07. – 18.07.25 5 x mo 09.00 – 11.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 15 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Erste Hilfe

Erste Hilfe Maßnahmen am Kind

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

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

Die Seminarinhalte erfüllen die Richtlinien der Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften.

Leitung: Hans Körschgen, Erste Hilfe Ausbilder

25-3000	25.01.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3001	22.02.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3002	22.03.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3003	05.04.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3004	31.05.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3005	28.06.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3006	19.07.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3007	06.09.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3008	27.09.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3009	04.10.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3010	08.11.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr
25-3011	06.12.25	1 x sa	08.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Euro 49,00 je 9 Ustd

Ort: Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 5

Erste Hilfe für Senioren

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

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

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

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

Leitung: Lilian Anja Christine Mielke, Erste-Hilfe Ausbilderin

25-3040	24.02.25	1 x mo	14.00 – 16.30 Uhr
25-3041	26.05.25	1 x mo	14.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Euro 25,00 je 3,33 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Kindernotfälle: Workshop 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: Lilian Anja Christine Mielke

25-3012	29.01.25	1 x mi	09.00 – 11.15 Uhr
25-3014	10.03.25	1 x mo	14.30 – 16.15 Uhr

Leitung: Jan Schnorrenberg

25-3030	01.02.25	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
25-3031	05.04.25	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
25-3032	28.06.25	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr
25-3033	08.11.25	1 x sa	09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: Euro 45,00 je 7 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Prävention und Gesundheit

Sport in der Rehabilitation

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

25-4000	07.01. – 09.12.25	48 x di	09.30 – 10.15 Uhr
25-4001	07.01. – 09.12.25	48 x di	10.30 – 11.15 Uhr
25-4002	08.01.– 10.12.25	48 x mi	17.30 – 18.15 Uhr

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

Sport in der Rehabilitation

Lungensport

25-4003	09.01.–11.12.25	49 x do	17.00 – 17.45 Uhr
25-4004	09.01.–11.12.25	49 x do	18.00 – 18.45 Uhr

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

BOP (Bauch - Oberschenkel - Po)

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

Leitung: Sandra Gronsfeld, Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

25-4010	13.01. – 30.06.25	20 x mo	19.15 – 20.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

25-4011	13.01. – 30.06.25	20 x mo	20.15 – 21.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 86,00 je 20 Ustd

25-4012	09.01. – 03.07.25	19 x do	19.15 – 20.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 81,70 je 19 Ustd

25-4013	01.09. – 08.12.25	12 x mo	19.15 – 20.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 52,80 je 12 Ustd

25-4014	01.09. – 08.12.25	12 x mo	20.15 – 21.00 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 52,80 je 12 Ustd

25-4015 04.09.–20.11.25 12 x do 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 52,80 je 12 Ustd

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

„Latino-Fitness“

Wer sich gerne zur Musik bewegt ist hier richtig. Die Verbindung aus den Stilelementen lateinamerikanischer Musik, Aerobicsschritten und rythmischer 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

25-4016 09.01. – 03.07.25 19 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 83,60 je 19 Ustd

25-4017 04.09. – 11.12.25 12 x do 20.15 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 83,60 je 19 Ustd

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

Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Belastung (z.B. durch viele sitzende Tätigkeiten und Stress im Alltag und Berufsleben) und verspannt die Muskulatur und verursacht Schmerzen. Vielseitige gymnastische Übungen lösen Verkrampfungen verspannter Rücken- und Schulterpartien. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-4018 15.01. – 02.07.25 24 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 103,20 je 24 Ustd

25-4019 15.01. – 02.07.25 24 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 107,50 je 24 Ustd

25-4020 27.08. – 10.12.25 14 x mi 18.30 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 60,20 je 14 Ustd

25-4021 27.08. – 10.12.25 14 x mi 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: Euro 60,20 je 14 Ustd

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

Fitness-Treff für Frauen

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

Leitung: Viola Scholz, Übungsleiterin

25-4022 09.01. – 03.07.25 19 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 81,70 je 19 Ustd

25-4023 28.08.–11.12.25 14 x do 11.00 – 11.45 Uhr

Gebühr: Euro 81,70 je 19 Ustd

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

Wassergymnastik Montag

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

Leitung: Carola Bendt

25-4030 13.01. – 30.06.25 21 x mo 20.00 – 20.45 Uhr

Gebühr: Euro 92,40 je 21 Ustd

25-4031 13.01. – 30.06.25 21 x mo 20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 92,40 je 21 Ustd

25-4032 01.09. – 08.12.25 13 x mo 20.00 – 20.45 Uhr

Gebühr: Euro 57,20 je 13 Ustd

25-4033 01.09. – 08.12.25 13 x mo 20.45 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 57,20 je 13 Ustd

Ort: Stettiner Straße

Wassergymnastik Mittwoch

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

Leitung: Lilian Anja Christine Mielke, Übungsleiterin

25-4034 15.01. – 25.06.25 22 x mi 19.00 – 20.00 Uhr

25-4035 15.01. – 25.06.25 22 x mi 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 129,05 je 29,33 Ustd

25-4036 27.08. – 10.12.25 14 x mi 19.00 – 20.00 Uhr

25-4037 27.08. – 10.12.25 14 x mi 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: Euro 82,15 je 18,67 Ustd

Ort: Badezentrum Bockum

Hatha-Yoga

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

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

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

Leitung: Martina Campbell, Yogalehrerin

25-4040 15.01. – 02.07.25 23 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 202,40 je 46 Ustd

25-4041 03.09. – 03.12.25 12 x mi 17.45 – 19.15 Uhr

Gebühr: Euro 105,60 je 24 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Hatha Yoga

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

Leitung: Petra Grünschläger-Salbeck, Yogalehrerin

25-4042 09.01. – 03.07.25 17 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 146,20 je 34 Ustd

25-4043 04.09. – 11.12.25 12 x do 17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 146,20 je 34 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Hatha-Yoga für berufstätige Mütter

Sie fühlen sich durch den immer größer werdenden Druck im Alltag und Beruf belastet und suchen einen Ausgleich? Yoga fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit und richtet sich speziell an berufstätige Mütter. Die Bewegungsabläufe werden langsam und behutsam aufgeführt und sind in jedem Alter erlernbar.

Leitung: Nadja Monastiridis

25-4044 18.02. – 01.07.25 18 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 154,80 je 36 Ustd

25-4045 02.09. – 09.12.25 12 x di 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 154,80 je 36 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl richtet sich an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit, Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Die Yogaübungen können dabei im Sitzen, auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert werden und in ganz bequemer Kleidung.

Bei Yoga auf dem Stuhl kommen Übungen für den Geist wie Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen und Meditation sowie Übungen zur Stärkung und Verbesserung der Körperhaltung und -bewegung zum Einsatz.

Leitung: Martina Campbell, Yogalehrerin

25-4046 20.01. – 07.04.25 11 x mo 09.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 63,08 je 14,67 Ustd

25-4047 28.04. – 07.07.25 10 x mo 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 57,32 je 13,33 Ustd

25-4048 01.09. – 08.12.25 13 x mo 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr: Euro 57,32 je 13,33 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Qi Gong für Frauen

Dieser Qi-Gong-Kurs richtet sich speziell an Frauen (Nüziqigong).

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

Die Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

**Anmeldung und Zahlung erfolgt über die Praxis Junger: [+49 \(0\) 2151 523 84 20](tel:+49021515238420)
info@praxis-junger.de**

Leitung: Ildiko Lohmann-Junger

25-4050 10.01. – 11.07.25 12 x fr 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 16 Ustd

25-4051 29.08. – 19.12.25 8 x fr 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei je 16 Ustd

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

Entspannt in die Woche: Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung

Zu schnell, zu viel, zu laut, zu hektisch. Stress begegnet uns überall.

Und der Körper meldet sich mit Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen und vielem mehr.

Das Autogene Training 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

Anfänger

25-4052 20.01. – 17.03.25 8 x mo 17.00 – 17.45 Uhr

25-4056 01.09. – 03.11.25 8 x mo 17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 8 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Fortgeschrittene

25-4053 20.01. – 17.03.25 8 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

25-4055 28.04. – 23.06.25 8 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

25-4054 28.04. – 23.06.25 8 x mo 17.00 – 17.45 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 8 Ustd

25-4057 01.09. – 08.12.25 13 x mo 18.15 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 104,00 je 13 Ustd

Ort: Raum 4, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Berufstätige

25-4058 20.01. – 17.03.25 8 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

25-4059 28.04. – 23.06.25 8 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 64,00 je 8 Ustd

25-4060 01.09. – 08.12.25 13 x mo 19.15 – 20.00 Uhr

Gebühr: Euro 104,00 je 13 Ustd

Ort: Raum 4, 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

25-4065 09.01.–10.04.25 14 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 40,60 je 14 Ustd

25-4066 08.05. – 10.07.25 8 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 23,20 je 8 Ustd

25-4067 28.08. – 18.12.25 15 x do 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr: Euro 23,20 je 8 Ustd

Ort: Saal an der Friedenskirche

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

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

Leitung: Lothar Herlitz

25-4080 28.01.–15.04.25 12 x di 18.30 – 20.00 Uhr

25-4081 28.01.–15.04.25 12 x di 20.00 – 21.30 Uhr

25-4082 23.09.–09.12.25 12 x di 18.30 – 20.00 Uhr

25-4083 23.09.–09.12.25 12 x di 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: Euro 103,20 je 24 Ustd

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

Fermentieren für Einsteiger

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

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

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.
Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen

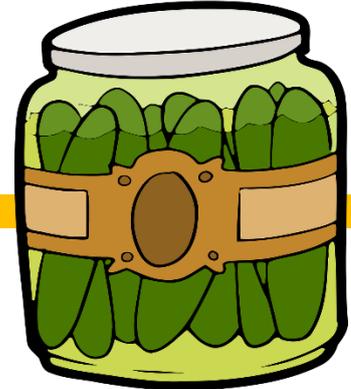
Leitung: Andrea Funke

25-4100 25.10.25 1 x sa 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: Euro 49,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Hinweis: Gläser müssen von den TN selbst mitgebracht werden.
Optional: eigene Schürze, Messer und Schneidebrettchen



Kochen ohne Küche

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

Leitung: Andrea Funke / Regina Lavendel

25-4101 13.08.25 1 x mi 10.00 – 14.00 Uhr (Vater-Kind Workshopt)

Gebühr: Euro 43,00 je 4 Ustd

25-4102 12.04.25 1 x sa 10.00 – 14.00 Uhr ((Groß-)Eltern-Kind Angebot)

Gebühr: Euro 43,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 1, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Kunst und Kultur

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

25-5000	14.01.–01.04.25	12 x di	10.00 – 11.30 Uhr
25-5001	15.01.–02.04.25	12 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
25-5002	17.01.–04.04.25	12 x fr	10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 84,00 je 24 Ustd

25-5003	29.04.–01.07.25	10 x di	10.00 – 11.30 Uhr
25-5004	30.04.–02.07.25	10 x mi	17.30 – 19.00 Uhr
25-5005	02.05.–04.07.25	10 x fr	10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 je 20 Ustd

25-5006	02.09. – 09.12.25	13 x di	10.00 – 11.30 Uhr
25-5007	03.09. – 10.12.25	13 x mi	17.30 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 91,00 je 26 Ustd

25-5008	05.09. – 12.12.25	12 x fr	10.00 – 11.30 Uhr
---------	-------------------	---------	-------------------

Gebühr: Euro 91,00 je 26 Ustd

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Italienisch - Schnupperkurs (für Anfänger Grundstufe A1)

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

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

Dozentin: Anna Giannini-Küster, Italienischdozentin
Anmeldung/Koordination erfolgt über Frau Giannini-Küster
annalisagk@gmx.de

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

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

Leitung: Anna Giannini-Küster

25-5010	16.01. – 27.03.25	10 x do	15.15 – 16.15 Uhr
25-5011	16.01. – 27.03.25	10 x do	16.20 – 17.50 Uhr



25-5012 17.04. – 26.06.25 10 x do 15.15 – 16.15 Uhr

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Italienisch - Schnupperkurs (für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen)

25-5013 17.04. – 03.07.25 10 x do 16.20 – 17.50 Uhr

25-5014 18.09. – 11.12.25 10 x do 15.15 – 16.15 Uhr

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Italienisch - Schnupperkurs (für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen)

25-5015 18.09. – 11.12.25 10 x do 16.20 – 17.50 Uhr

Ort: Raum JRK, Uerdinger Straße 609, Krefeld

Adventskranz binden

Wer schon immer einmal seinen eigenen Adventskranz binden wollte und sich dazu fachliche Anleitung und Beratung wünscht, ist hier genau richtig!
Hinweis: Es kann auch eigenes Material gestellt werden. In diesem Fall entfallen die Materialkosten.

Leitung: Andrea Lennertz

25-5020 28.11.25 1 x fr 16.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Euro 40,00 je 4 Ustd

Ort: Raum 3, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Fortbildung und Weiterbildung

Ausbildung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer

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

In Deutschland ist der Arbeitgeber verpflichtet Mitarbeitende zu benennen, die für den betrieblichen Brandschutz zuständig sind. Diese Ausbildung wird bei uns direkt im komfortablen Kombi-Paket mit dem Evakuierungshelfer angeboten.

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

Leitung: AS Bauer Akademie

25-6000	08.01.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6001	05.02.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6002	05.03.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6003	02.04.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6004	07.05.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6005	04.06.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6006	02.07.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6007	06.08.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6008	03.09.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6009	01.10.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6010	05.11.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr
25-6011	03.12.25	1 x mi	12.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 129,00 (zzgl. USt.) je 4 Ustd

Ort: Raum 5, Uerdinger Straße 609, Krefeld



Systemisches Coaching 2025 - 2027

Qualifizierung zum/zur Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)

Dozentin: Kathrin Boßmann, Mastercoach (DGfC) und Lehrcoach

Termine

Insgesamt 25 Tage

5x Fr 12:00 – 19:30 Uhr
Sa 09:00 – 17:30 Uhr

5x Do 15:00 – 20:00 Uhr
Fr 09:00 – 18:30 Uhr
Sa 09:00 – 14:00 Uhr

1. Modul 11.09. – 13.09.2025 (Do-Sa)
2. Modul 28.11. – 29.11.2025 (Fr-Sa)
3. Modul 15.01. – 17.01.2026 (Do-Sa)
4. Modul 20.03. – 21.03.2026 (Fr-Sa)
5. Modul 11.06. – 13.06.2026 (Do-Sa)
6. Modul 18.09. – 19.09.2026 (Fr-Sa)
7. Modul 20.11. – 21.11.2026 (Fr-Sa)
8. Modul 21.01. – 23.01.2027 (Do-Sa)
9. Modul 12.03. – 13.03.2027 (Fr-Sa)
10. Modul 03.06. – 05.06.2027 (Do-Sa)

Informationsveranstaltung

Wir laden Sie am **27.01.2025**, am **01.04.2025** und am **20.05.2025** jeweils um **19:30 Uhr** zu einem kostenfreien **Informationsabend** ein.

Eine unverbindliche Anmeldung per Mail ist wünschenswert. Wir freuen uns auf Sie!

Details zum Curriculum finden Sie unter

www.drk-krefeld.de

Ziel der Weiterbildung

Diese Weiterbildung ist nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC) zertifiziert und schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Durch die Mitgliedschaft in der DGfC erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung die Berechtigung, die Bezeichnung „Coach DGfC“ zu führen.

Nach erfolgreichem Abschluss als zertifizierte/r Coach kennen Sie psychologische Grundlagen für den Umgang mit Veränderungen in der Arbeit mit Einzelpersonen und Teams und verfügen über eine kreative Vielfalt an Methoden.

Als selbstständige/r Coach begleiten Sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen mit unterschiedlichen Anliegen professionell und lösungsorientiert durch den Coachingsprozess.

Als Führungskraft in einer Organisation gewinnen Sie im eigenen beruflichen Umfeld in festgefahrenen Situationen mehr Klarheit und können neue Impulse setzen sowie Mitarbeitende und Teams professionell leiten und personenzentriert fördern.

Als Mitarbeitende/r einer Organisation erkennen Sie in Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten neue Aspekte in Beziehungsmustern und entwickeln erweiterte Handlungspositionen.

Als Privatperson verfügen Sie über eine größere soziale Kompetenz im Umgang mit Veränderungen und Konflikten und finden für sich selbst neue Sichtweisen und Lösungswege.

Information

Teilnahmevoraussetzungen:

- * Abgeschlossenes Studium oder ab-geschlossene Berufsausbildung
- * Mindestens 3 -jährige Berufserfahrung in den Feldern Beratung, Leitung und/oder Bildung
- * Soziale Kompetenz und die Bereitschaft zur Selbstreflexion
- * Mindestalter 28 Jahre
- * Erfahrungen als Coachee sind wünschenswert

Dauer: Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasst:

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

Gebühr: Die Kosten für die Weiterbildung betragen 3.400 €. Darin enthalten sind Seminarunterlagen und Pausensnacks.

Zusätzlich entstehen Kosten von 1.200 € - 1.400 € für das Lehrcoaching, die individuell mit dem Lehrcoach vereinbart werden.

Zu Fördermöglichkeiten, wie dem Bildungsscheck NRW oder Bildungs-urlaub, beraten wir Sie gerne.



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

Sehr geehrte*r Kunde*in,

Sehr geehrte*r Teilnehmer*in,

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

Deshalb möchten wir Ihnen nachfolgend einige Informationen diesbezüglich geben:

1. Zweck der Datenerhebung – Verarbeitung – oder Nutzung

Hauptzweck ist die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der Daten im Auftrag zur Erfüllung der Kunden-/Teilnehmendenaufträge. Nebenzweck ist die Betreuung der Lieferanten sowie Interessen-betreuung. Hierzu gehören konkret die Kunden-/Kursverwaltung und Akquise, die Termin-verwaltung, die Vertragsabwicklung, die Fakturierung, der Wareneinkauf und der 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 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 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 Geschäfts-

abwicklung - Löschung ihrer personenbezogenen Daten.

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

Sie können auch die Löschung der Daten verlangen, soweit keine gesetzliche Aufbewahrungs-verpflichtung besteht. Soweit eine solche Verpflichtung besteht, sperren wir Ihre Daten auf Wunsch.

7. Einwilligung

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

8. Bereitstellung personenbezogener Daten

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

stellen, die zur Vertragserfüllung erforderlich sind (Minimalprinzip).

9. Beschwerderecht

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

Darüber hinaus ist die Aufsichtsbehörde Anlaufstelle für Beschwerden bei der Verarbeitung personenbezogener Daten.

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

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit

Postfach 200444

40102 Düsseldorf

Telefon: 0211/38424-0

Telefax: 0211/38424-1

Email: poststelle@ldi.nrw.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen des DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Präambel

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

Anmeldung

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

Es ist erforderlich sich zu allen Kursen anzumelden. Dies kann schriftlich, per Post,

per Fax sowie Email erfolgen. Eine persönliche Anmeldung ist während der Bürozeiten möglich. Jede Form der Anmeldung ist verbindlich. Anmeldebestätigungen werden bevorzugt auf elektronischem Weg verschickt oder postalisch zugestellt.

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an die*den Angemeldete*n.

Zahlungsbedingungen

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

Ebenso ist eine Barzahlung im Büro möglich.

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

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

Ermäßigung der Kursgebühr

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

Kursausfall

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

Rücktritt/ Kündigung durch den Teilnehmenden

Der Teilnehmende ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmenden unter Berücksichtigung aller Umstände des

Einzelfalls und unter Abwägung der beidseitigen Interessen ein Festhalten an der Anmeldung nicht zugemutet werden kann.

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

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, Email) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflicht gemäß Art.246 §2 in Verbindung mit §1 Abs.1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §312g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 245 §3 EGBG. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Familienbildungswerk

DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld

Tel.: 02151- 53 96 12

Fax: 02151- 53 96 66

familienbildung@drk-krefeld.de

Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Am Verbraucherstreitbeilegungsverfahren nehmen wir nicht teil.

Haftung

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

Aufsichtspflicht

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

Datenschutz

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

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

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

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.

werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an die*den Angemeldete*n.

Zahlungsbedingungen

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

Ebenso ist eine Barzahlung im Büro möglich.

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

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

Ermäßigung der Kursgebühr

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

Kursausfall

Das DRK-Familienbildungswerk behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu

geringe Teilnehmendenzahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen. Wird ein Kurs abgesagt, werden die Teilnehmenden unverzüglich unterrichtet. Bereits bezahlte Kursgebühren werden unverzüglich zurückerstattet.

Rücktritt/ Kündigung durch den Teilnehmenden

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

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

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, Email) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflicht gemäß Art.246 §2 in Verbindung mit §1 Abs.1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §312g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 245 §3 EGBG. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Familienbildungswerk

DRK Kreisverband Krefeld e.V.

Uerdinger Straße 609

47800 Krefeld

Tel.: 02151- 53 96 12

Fax: 02151- 53 96 66

familienbildung@drk-krefeld.de

Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Am Verbraucherstreitbeilegungsverfahren nehmen wir nicht teil.

Haftung

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

Aufsichtspflicht

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

Datenschutz

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

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

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

Abweichende Regelungen

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