

Familienbildung & Bildungsakademie Programm 2024



Liken und folgen Sie Leo Löwe
auf Facebook
www.facebook.com/leoloeweduesseldorf



oder auf Instagram
[leo.loewe.drk.familienbildung](https://www.instagram.com/leo.loewe.drk.familienbildung)

Kurse beim DRK – die leiste ich mir!

Wir stehen für Qualität, hohe Standards
und ein gutes soziales Miteinander.

Die Kursorte sind barrierearm zu
erreichen (Ausnahme: Bürgerhaus Benrath
und Familientreff Gerresheim)



Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Programmheft
auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen
männlich, weiblich und divers verzichtet.

Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen
sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht –
grundsätzlich auf alle Geschlechter.



**Leitung
Familienbildung:**
Katharina Lang
Stellvertretung:
Silke Rickert

**Leitung
Bildungsakademie:**
Ralf Nickut

Teamleitung Eltern-Kind-Angebote:
Beate Wildhagen

Teamleitung Gesundheit und Bewegung:
Sonja Oster
bewegungskurse@drk-duesseldorf.de
Tel. 0211. 22 99 21 63

Anmeldung: Petra Giesen, Tanja Nikolaev, Tel. 0211. 22 99 21 66
E-Mail Familienbildungswerk@DRK-duesseldorf.de
Bildungsakademie@DRK-duesseldorf.de
<https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>

Internet Anmeldung

DRK-Familientreff Gerresheim

Silke Rickert
Lohbachweg 31, 40625 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 47 11

Dependance

Flinger Broich 203, 40235 Düsseldorf

DRK-Familientreff Friedrichstadt

Ina-Maria Zinnenlauf
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 1 59 33 68



DRK-ZentrumPlus Friedrichstadt

Heike Jankowski-Stanko
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211. 3 84 91 99



DRK-Aktivtreff Pempelfort

Beate Wildhagen
Sternstraße 31, 40479 Düsseldorf
Tel. 0211. 4 93 08 14



Bürgerhaus Benrath

Tellerlingstraße 56, 40597 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 21 66

DRK-ZentrumPlus Reisholz/Hasselt

Alexandra Pfründer
Potsdamer Straße 41, 40599 Düsseldorf
Tel. 0211. 22 99 58 00



DRK-ZentrumPlus Unterrath

Nils Krause
Eckenerstraße 1, 40468 Düsseldorf
Tel. 0211. 4 23 02 95

DRK-ZentrumPlus Derendorf

Kristina Binder
Blumenthalstraße 2, 40476 Düsseldorf
Tel. 0211. 56 68 51 82

Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

Das DRK-Familienbildungswerk Düsseldorf ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Die Bildungsakademie befindet sich im Anerkennungsverfahren.

■ Anmeldung

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich bei uns anzumelden:

- Telefon: 0211. 2299-2166
- E-Mail: Bildungsakademie@DRK-duesseldorf.de
- E-Mail: Familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de
- Internet: <https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>

Die Anmeldung ist wirksam, sobald uns Ihre Einverständniserklärung für den SEPA-Lastschrift Einzug in schriftlicher Form vorliegt und keine Absage erfolgt.

■ Kostenbeiträge

Mit der Anmeldung entsteht eine Zahlungspflicht, die auch bei einmaliger Teilnahme wirksam wird. Ihr Kostenbeitrag wird per Lastschrift eingezogen.

■ Kurse

Werden nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

■ Änderungen

Behalten wir uns vor. Druckfehler im Programmheft, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

■ Datenschutz

Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Bereitstellung der Daten ist für den Vertragsabschluss und die Dienstleistungserbringung erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. b DSGVO und ist für die Erfüllung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, die wir zur Abwicklung des Vertragsverhältnisses benötigen oder Aufsichtsbehörden, die für die Erfüllung des Vertragsverhältnisses erforderlich sind. Neben den in den jeweiligen Klauseln dieser Datenschutzerklärung benannten Empfängern sind dies beispielsweise Empfänger folgender Kategorien: Ämter, Bezirksregierung, freiberufliche Lehrkräfte, IT-Dienstleistungserbringer. In allen Fällen beachten wir strikt die gesetzlichen Vorgaben. Der Umfang der Datenübermittlung beschränkt sich auf ein Mindestmaß. Soweit wir gesetzlich oder per Gerichtsbeschluss dazu verpflichtet werden, geben wir Ihre Daten an auskunftsberechtigte Stellen weiter.

Wir nutzen Ihre E-Mail-Adresse, die wir im Rahmen des Vertragsschlusses über eine Dienstleistungserbringung erhalten haben, für die elektronische Übersendung von Informationen für weitere Dienstleistungen, die denen ähnlich sind, die Sie bereits bei uns gebucht haben, soweit Sie dieser Verwendung nicht widersprochen haben. Die Bereitstellung der E-Mail-Adresse ist für den Vertragsschluss erforderlich. Eine Nichtbereitstellung hat zur Folge, dass kein Vertrag geschlossen werden kann. Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 (1) lit. f DSGVO aus dem berechtigtem Interesse an Direktwerbung. Sie können dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse jederzeit durch Mitteilung an uns widersprechen. Die Kontaktdaten für die Ausübung des Widerspruchs finden Sie im Impressum.

■ Haftung

Das DRK übernimmt gegenüber den Teilnehmern und Besuchern eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für Garderobe, Wertgegenstände und dgl. wird keine Haftung übernommen.

Anmeldebedingungen

Wichtige Informationen

■ Teilnahmebescheinigung

Regelmäßigen Kursbesuch bescheinigen wir unseren Teilnehmern auf Wunsch kostenlos **nach Abschluss** des Kursangebotes

■ Rücktritt

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen und hat – sofern nicht anders vereinbart – spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn beim DRK vorzuliegen. Eine danach erfolgende Abmeldung lässt die Zahlungspflicht nicht entfallen. **Bei Absagen, die weniger als 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, ist die komplette Kursgebühr zu zahlen.**

■ Veranstaltungsausfall

Ist die Durchführung einer Veranstaltung wegen Ausfall des Dozenten oder sonstiger unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, so besteht kein Anspruch auf die Durchführung und Ersatz, der dem Teilnehmer entstandenen Kosten, gleich welcher Höhe. Ausgefallene Kurseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt.

■ Gebührenermäßigung

Eine Ermäßigung der Gebühr ist in besonderen Fällen, vorbehaltlich der Mittelbewilligung durch das Land, bis zu 30 Prozent möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung ist nicht möglich.

■ Sprechtag

Der Sprechtag zur Wahrnehmung der Mitwirkungsrechte von TeilnehmerInnen findet am Dienstag, den 07.05.2024 von 12.00 –18.00 Uhr statt. Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0211. 22 99 21 66

■ Mit der Nutzung eines Links für die Onlineangebote verpflichtet sich der Nutzer, jegliche Art von Aufzeichnungen zu unterlassen.

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in turbulenten Zeiten, in denen uns viele weltpolitische Konflikte herausfordern, wird die Familie zu einem ganz wichtigen Rückzugsort, in dem wir Ruhe und Geborgenheit finden. Gerade junge Familien mit Kindern benötigen aber gleichzeitig auch Orientierung, wie Sie mit vielen Fragen rund um die Erziehung umgehen sollen.

Deshalb bieten wir als Familienbildungsabteilung im DRK Kreisverband Düsseldorf im Jahr 2024 wieder zahlreiche Kurse und andere Veranstaltungen an, bei denen wir Hilfestellung geben, Wissen vermitteln und Eltern untereinander Informationen austauschen können.

In unseren offenen Treffs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Kinderschutz. Auch die Themen rund um frühkindliche Bindung und deren Auswirkungen auf Familie und soziale Umwelt werden im Fokus des Jahres 2024 stehen. Darüber hinaus haben wir wieder eine große Themenvielfalt in unser Kursangebot aufgenommen – von Gesundheits- und Sportkursen für Jung und Alt bis zum Baby-Schwimmen.

Inzwischen werden auch digitale Kurse, Online-Angebote und weitere Informationsveranstaltungen sehr gut angenommen, die wir auch weiterhin ausbauen.

Wir befinden uns zur Zeit im Anerkennungsverfahren der Bildungsakademie und werden unser Angebot langfristig weiter für Sie ausbauen.

Wir freuen uns darauf alle Familienmitglieder und interessierte Teilnehmer weiterhin willkommen heißen zu dürfen.

Ihre
Katharina Lang

Aktuelle Vorschriften können sich ggf. auf die Höhe der Kursgebühren auswirken.

Wir behalten uns vor, von dem Hausrecht Gebrauch zu machen und ggf. Maskenpflicht anzuordnen.

A	
Adressen/Ansprechpartner	1
Alleine erziehen – Gemeinsam aktiv Angebote	50 – 51
Anfängerschwimmen	58
Angebote für die ganze Familie	33
Anmeldung/Anmeldebedingungen	2
Aquafitness / Aquafitness für Schwangere	71/10
B	
Babymassage	17 – 21
Babymassage	16
Babyschwimmen	56
Babysitterkurs	52
Babysitterservice	15
Babys mit Vätern	14
Barrierearmer Zugang	Umschlagseite 2
Bildungsakademie	62
Body-Fitnessgymnastik	68
Brain-Gym/Gehirnjogging	76
BuT/Bildungs- und Teilhabepaket	9
BOP Bauch-Beine-Po-Training	68
C	
Chor	82
D	
Demenznetz	90
Dozenten gesucht	Umschlagseite 4/60/61
E	
Ehrenamt	91
Ehrenamtliche Kinderbetreuung „JuKi“	21
EKIS: Eltern-Kind-Schwimmen	46
ElBa: Eltern und Babys	17
Elterncafé im Stadtteil	9
Eltern-Kind-Kuren	12
Eltern-Kind-Turnen: Klein und Groß legen los	23/26
Elternabende/Elterntraining	29
Elternkurse	54
Elternstart NRW/Elternstart NRW on tour	13/14
Englisch	78
Erste Hilfe am Smartphone	81
F	
Fahrradwerkstatt	84
Familie in Bewegung	37
Familie leben – Alleinerziehen – gemeinsam aktiv	51
Familie leben – Eltern können mehr	54
Familiencafé	9
Familienzentren in Kooperation	92
family/Übergang in die Schule	53
Fitness 70+	75
Fitness mit Baby/Fit dank Baby	10
Flüchtlingsarbeit	28
Forum Gemeinsams Reisen	84

F	
Functional Fitness	70
Französisch	78
G	
Gedächtnstraining	76
Genderinfo	Umschlagseite 2
Grundsätze Rotes Kreuz	93
Gymnastik nach der Geburt	10
H	
Hausnotruf	90
Hawaiianischer Hula-Tanzkurs	72
Highlights für Senioren	88
Hypno-Birthing	10
I	
Integrationsagentur	28
Interkultureller Austausch/Demokratie leben	85
Info-Veranstaltungsreihe für Eltern	29/57
J	
JuKi ehrenamtliche Kinderbetreuung	21
Junior-Retter-Camp	56
K	
Kinderbetreuung/JuKi	21
Kindersachenbörse	7
Kindershop	91
Kindertagesstätten (DRK)	51
Kindertanz	27
Kochangebote „Gesund & Lecker“	77
Kinderturnen	12
Krabbelgruppen	17
Kunstpfade	86
Kursleiterqualifizierung	55
L	
Leo Löwe	Umschlagseite 1
Linedance	73
M	
Malen	82
Migrationsberatung	28
Mutter-Kind-Kuren/Vater-Kind-Kuren	12
Musikalische Früherziehung/Musiklöwen	25
N	
NeuroKinetik	76
Nähtreff	83
O	
Offene Seniorenarbeit/zentren plus	87
Offene Treffs/Elternstart NRW	13
P	
PC-, Smartphone und Internetangebote	80
PEKIP: Prager-Eltern-Kind-Programm	20
Pilates/Pilates postnatal	68
Q	
Qi Gong	67
Qualitätssiegel	1

R	
Rückbildungsgymnastik	10
Rückenfit/Rückenfit für 70+	69/75
Rückenstärkung durch Yoga	66
S	
SchreiBabyAmbulanzen beim DRK	12
Schwimmprojekt/Schwimmtraining	58
Selbsthilfegruppen	91
Seniorenarbeit / Seniorenheime / Tagespflege / Zentren <i>plus</i>	87
Sitzgymnastik für Senioren	73
Sommerfeste / Straßenfeste	7
Spanisch	79
Spiel und Bewegung	23/24
Spielzeit Spiel- und Kontaktgruppen SpieKo	22
SpieKo-Angebote in Flüchtlingsunterkünften	28
Sprachkurse	78
Stadtteilfrühstücke für Senioren	88
Sturzprophylaxe	75
T	
Tai Chi Chuan	62
Tanzen mit Kindern	27
Teilnehmerbedingungen	2
Telefonische Sprechstunde	3
Theaterwerkstatt für Senioren	82
Trödelmarkt rund um die Familie	7
Turnlöwen	26
V	
Vater-Kind-Angebote	8/14
Vorwort	3
W	
Wanderungen	85
Wasserwacht	56
Wirbelsäulengymnastik	69
Wochenende auf dem Bauernhof/Angebot für Alleinerziehende	50
WSD – Wir stärken Dich	49
Y	
Yoga	64
Yoga für Schwangere	66
Yoga für Eltern und Kinder	28
Z	
Zentren <i>plus</i> /Seniorenarbeit	87

ONLINE-Angebote

Bewegungsangebote

Yoga, Wirbelsäulengymnastik, QiGong, etc.

Eltern-Kind-Angebote

Elternstart NRW, Eltern- und Babykurse, Elterninformationsveranstaltungen, Angebote für Alleinerziehende, Spieletreffs, etc.

Die genauen Kurstermine für unsere online-Angebote erfahren Sie beim DRK-Familienbildungswerk unter Tel. 0211 / 22 99 21 66

Vorab Info: Falls durch behördliche Vorgaben Angebote in Präsenzform nicht gestattet sind, werden diese gegebenenfalls als Onlineangebote durchgeführt.

6   www.DRK-duesseldorf.de



Trödelmärkte

Trödelmarkt rund um die Familie

Es muss nicht immer etwas Neues sein! Secondhand hat viele Vorteile: Es ist nachhaltig, schont den Geldbeutel und trödeln macht Spaß! Bei unseren Trödelmärkten finden Sie alles rund ums Kind: Spielsachen, Kleidung, Kinderbücher, Autositze, Kinderwagen und Umstandsmode. Und für die Verkaufenden bietet es die Möglichkeit Platz in den Schränke zu schaffen, etwas Geld zu verdienen und etwas zum Umweltschutz beizutragen.

Anmeldungen für Verkaufende:

- Gerresheim:
Anmeldung: 0211 / 22 99 4711
- Friedrichstadt:
Anmeldung: 0211 / 15 93 368
- Pempelfort:
Anmeldung: 0211 / 49 30 814

Friedrichstadt ■

24-0003	09.03.24
24-0004	15.06.24
24-0005	21.09.24

Pempelfort ■

24-0010	27.04.24
24-0012	07.09.24

Gerresheim ■

24-0007	13.04.24
24-0008	08.06.24
24-0009	07.09.24

Pempelfort ■

24-0013	02.02.24
---------	----------

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00
■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00
■ 1 x Samstag	13.00 – 16.00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Samstag	14.00 – 17.00
■ 1 x Samstag	14.00 – 17.00

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00
■ 1 x Samstag	10.00 – 13.00

Flohmarkt rund um das Thema Karneval

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Freitag	14.00 – 17.00
---------------	---------------

Sommerfest und Flohmarkt rund um die Familie

Der DRK-Aktivtreff Pempelfort lädt ein zu einem sonnigen Nachmittag mit leckeren Köstlichkeiten, Spiel und Spaß für die Jüngsten ein. Dabei findet auch ein Trödelmarkt rund um die Familie statt.



Pempelfort ■
24-0011 08.06.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00

Pempelfort ■

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
Wir treffen uns gemeinsam auf dem Sternespielplatz (zwischen Sternstr. 31 / 33) und stimmen uns gemeinsam mit Kinderpunsch, Tee und Keksen sowie Advents- und Weihnachtslieder auf die Adventszeit ein.

24-1510 11.11.24

■ 4 x Montag 16.00 – 16.45 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1512 04.12.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 3 x Mittwoch 16.30 – 18.00 kostenlos

Frauentagsfrühstück

Anmeldung erforderlich.

Pempelfort ■
24-0023 08.03.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Freitag 09.00 – 12.00

Gerresheim ■
24-0028 06.03.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Friedrichstadt ■
24-0027 06.03.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Väter im Viertel: Väterfrühstück (mit und ohne Fluchterfahrung)

Ein Angebot für Väter aus dem Stadtteil und ihren Kindern bis 3 Jahren. Bei einem kostenlosen Frühstück haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Vätern auszutauschen. Das Väterfrühstück findet einmal im Quartal, am ersten Samstag im Monat statt und ist kostenlos für alle Väter und Kinder. Wir starten mit dem 3. Februar.
Anmeldung erforderlich.

Dozenten: Ina Maria Zinnenlauf; Felix Ladstätter



Friedrichstadt ■
24-7030 03.02.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 4 x Samstag 9.30 – 12.00 kostenlos

Väter im Viertel – Vatertagsfrühstück

Anlässlich des Vatertages möchten wir Väter und ihre Kinder zu einem leckeren Frühstück einladen.
Anmeldung erforderlich

Dozentin: Ina Zinnenlauf

Friedrichstadt ■
24-7030 04.05.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Samstag 9.30 – 12.00 kostenlos

Elterncafe im Stadtteil – Elternstart NRW OT

Wir bieten einen Treffpunkt für werdende Eltern und Eltern mit ihren Kindern. In entspannter Atmosphäre können Eltern bei einem gesunden Frühstück neue Kontakte knüpfen und sich austauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die bei Bedarf aktuelle Fragen wie z.B. frühkindliche Entwicklung, Ernährung, Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt. Teilnahme kostenfrei.
Auf Wunsch mit Frühstück Kosten 4,50€/ Erwachsener
Um Anmeldung wird gebeten.

Gerresheim ■
24-0025 08.01.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 44 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Pempelfort ■
24-0024 12.01.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 44 x Freitag 09.00 – 12.00

Friedrichstadt ■
08.01.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ mittwochs 9.30 – 12.00

BuT/ Bildungs- und Teilhabe paket



Das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinderzuschlags- und Wohngeldempfänger. Auch die kleinsten Kinder haben Anspruch, den Sie geltend machen können. Für jedes anspruchsberechtigte Kind werden 10 monatlich übernommen. Anspruchsberechtigung liegt vor bei:

- Arbeitslosengeld 2 (Hartz IV) oder
- Kinderzuschlag oder
- Wohngeld

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

Vor der Geburt

Aquafitness für Frauen auch während der Schwangerschaft

Schwangere Frauen lernen kontrollierte Bewegungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen im temperierten Wasser. Die Bewegung im Wasser verstärkt den Kreislauf und das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Die geburtsvorbereitende Aqua-Gymnastik ist für jede Schwangerschaftsphase bis zur Geburt geeignet. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■ 11 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 86,00
■ 13 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 101,00
■ 15 x Freitag	20.00 – 20.45	€ 116,00

Hypnobirthing-Geburtsvorbereitung

HypnoBirthing ist eine Geburtsmethode aus Amerika für eine sanfte und natürliche Geburt. Hauptinhalte des Angebotes sind:

- Atemtechniken zur Geburtserleichterung
- Entspannung und Selbsthypnose, um den Einsatz von Schmerzmitteln zu reduzieren oder um auf die Schmerzmittelgabe komplett verzichten zu können
- Angstlösung vor der Geburt sowie der Einfluss von Angst auf den Geburtsverlauf
- Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Baby vor, während und nach der Geburt
- Anmeldung und Information:
Silke Rickert: 0211. 22 99 47 11

Dozentin: Anika Lysko-Krecklau

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Dienstag	18.00 – 21.00	€ 350,00
■ 4 x Samstag	11.00 – 14.00	€ 350,00

Gerresheim ■

24-3063	12.01.24
24-3076	12.04.24
24-3089	23.08.24

Gerresheim ■

24-0068	06.01.24
24-0069	30.01.24
24-0070	02.03.24
24-0071	06.04.24
24-0072	07.05.24
24-0073	11.06.24
24-0074	20.08.24
24-0074.1	07.09.24
24-0075	02.11.24
24-0076	19.11.24
24-0077	12.11.24
24-0078	16.11.24

Nach der Geburt

fit dank Baby Kooperation mit Claudia Tacken

fitdankBaby ist ein effektives Ganzkörperworkout – orientiert sich an den Bedürfnissen deines Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen und seiner Freude an eurer gemeinsamen Auszeit.

■ **Kurse:**

09.15 – 10.30 Uhr Anmeldung Babys 8-14 Monate

10.45 – 12.00 Uhr Anmeldung Babys 3-8 Monate

Die Kursgebühr wird bei der Dozentin entrichtet

Dozentin: Claudia Tacken

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■

24-0040	12.01.24
24-0041	12.01.24
24-0042	15.03.24
24-0043	15.03.24
24-0044	17.05.24
24-0045	17.05.24
24-0046	23.08.24
24-0047	23.08.24
24-0048	08.11.24
24-0049	08.11.24

■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 108,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 108,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 108,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 108,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 108,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 108,00
■ 8 x Freitag	09.15 – 10.30	€ 108,00
■ 8 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 108,00
■ 6 x Freitag	09.00 – 10.15	€ 81,00
■ 6 x Freitag	10.45 – 12.00	€ 81,00



Beratungs- und Vermittlungsstelle für Eltern-Kind-Kuren

Eltern haben alle vier Jahre, die Möglichkeit eine Kur zu machen, wenn ihre Gesundheit es erfordert. Das DRK berät Sie bei allen Fragen, die im Zusammenhang mit einer Kur auftreten. In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns Zeit für Sie, um all Ihre Fragen zu klären. Sie erhalten bei uns alle notwendigen Unterlagen zur Kur. Wir stellen für Sie den Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse und unterstützen Sie, falls es Probleme gibt.

Ihre Ansprechpartnerin: Karola Tappen,
Tel. 0211. 31 04 124,
E-Mail: K.Tappen@DRK-nordrhein.net



SchreiBabyAmbulanz

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt extrem unruhig sind. Es kann z.B. vorkommen, dass Babys stundenlang schreien und sich nicht beruhigen lassen, Koliken und Krämpfe entwickeln oder zu chronischer Schlaflosigkeit neigen. In den SchreiBaby-Ambulanzen unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Konfliktsituationen zu lösen. Wir unterstützen Eltern mit Babys und Kleinkinder bis 2 1/2 Jahren, die unter Schlaf-, Ess- oder Entwicklungsstörungen leiden. Dieses Angebot ist kostenlos. Es wird ein individueller Termin vereinbart.

Anmeldung unter: 0211-2299 4711

- Gerresheim DRK Familientreff, Flinger Broich 203
- Benrath Bürgerhaus, Tellingstr. 56
- Friedrichstadt DRK Familientreff, Jahnstr. 47
- Pempelfort DRK Aktivtreff, Sternstr. 31

Offene Treffs



Eltern Start NRW – Offener Treff – Elterncafé
 Wir bieten einen Treffpunkt Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. In entspannter Atmosphäre können Eltern neue Kontakte knüpfen und sich austauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die aktuelle Fragen wie z.B. frühkindliche Entwicklung, Ernährung, Schlafen, Spielideen etc. aufgreift und Informationen und Anregungen gibt. kostenlos – auf Wunsch mit Frühstück 4,50 € /Erwachsener.

Pempelfort ■

24-1055.1 19.01.24
24-0022 31.05.24
24-1055.2 23.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

- 17 x Freitag 09.00 – 12.00
- 6 x Freitag 09.00 – 12.00
- 15 x Freitag 09.00 – 12.00

Friedrichstadt ■

24-1001 17.01.24
24-1001.1 21.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

- 22 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 15 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Gerresheim ■

24-1032 10.01.24
24-0026 10.07.24
24-1032.2 14.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

- 23 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 6 x Mittwoch 09.00 – 12.00
- 17 x Mittwoch 09.00 – 12.00

Elternstart NRW – Offener Treff

"Elternstart NRW" Offener Treff ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. "Elternstart NRW" ist für die Eltern einmalig kostenlos, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Themen beim "Elternstart NRW" sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen Familiensituation. Es wird gemeinsam gespielt und gesungen. Sie werden dabei von einer pädagogischen Fachkraft begleitet, die offen für all ihre Fragen und Anliegen ist.





Dozenten: Andrea Heuft, Sarah Schurakowski, Kim Nicklaus

Benrath ■

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27
Info Bürgerhaus Benrath: Leider dürfen aus Sicherheitsgründen keine Kinderwagen im Hausflur / Eingang / Treppenhaus abgestellt werden. Draußen neben dem Eingang steht eine Kinderwagengarage zur Verfügung, die jedoch wenig Platz bietet. Wir bitten Sie daher, bei trockenem Wetter, den Kinderwagen draußen zu lassen (Zahlenschloss, Plane) oder am besten ohne Kinderwagen zu kommen (Tragetuch, Tragehilfe).

24-1023	09.01.24	■ 11 x Dienstag	09.30 – 12.30	kostenlos
24-1021	09.01.24	■ 22 x Dienstag	14.30 – 16.45	kostenlos
24-1022	27.08.24	■ 15 x Dienstag	14.30 – 16.45	kostenlos

Friedrichstadt ■

24-1040	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	9.30 – 12.30	kostenlos
24-1040.1	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	9.30 – 12.30	kostenlos

Elternstart NRW – Offener Treff – Inklusiv

Dieses Angebot richtet sich insbesondere auch an Familien mit einem Kind mit Beeinträchtigungen. Der Treff wird von einer heilpädagogische Fachkraft begleitet.

Dozentin: Sarah Wuwer

Gerresheim ■

24-1042	08.01.24	■ 21 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos
24-1043	12.08.24	■ 17 x Montag	09.00 – 12.00	kostenlos

Elternstart NRW für Väter

Ein Treff für Väter mit ihren Kindern

Dozentin: Petra Schwatlo

Pempelfort ■

24-1064	13.01.24	■ 23 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenlos
24-1075	24.08.24	■ 15 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenlos
■ 15 x Samstag	09.00 – 10.30	kostenlos



Väter im Viertel

(mit und ohne Fluchterfahrung)

Väter und Kinder bis 3 Jahre treffen sich um sich, um sich gegenseitig kennen zu lernen und über Erziehung, Vaterschaft, Familie, Integration und vieles mehr auszutauschen. Beim gemeinsamen Spiel mit den Kindern gibt es viele Anregungen, die in den Familienalltag integriert werden können.

Dozenten: Georg Honold, Petra Schwatlo

Gerresheim ■

24-7040	13.01.24	■ 12 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos
----------------	-----------------	----------------	---------------	-----------

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 12 x Samstag	10.00 – 13.00	kostenlos
----------------	---------------	-----------

Pempelfort ■

24-7043	13.01.24	■ 23 x Samstag	10.30 – 12.00	kostenlos
24-7044	24.08.24	■ 15 x Samstag	10.00 – 12.00	kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Samstag	10.30 – 12.00	kostenlos
■ 15 x Samstag	10.00 – 12.00	kostenlos

Familien im Viertel

Eltern aus Benrath-Paulsmühle und Ihre Kinder bis 3 Jahre, treffen sich, um sich gegenseitig kennen zu lernen und sich über Erziehung, Elternschaft, und den neuen Stadtteil etc. auszutauschen. Beim gemeinsamen Spiel gibt es viele Anregungen, die gut in den Familienalltag übertragen werden können. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Dozentin: Rebecca Guthoff

Benrath ■

24-7041	11.01.24	■ 22 x Donnerstag	14.45 – 17.00
24-7042	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	14.45 – 17.00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 22 x Donnerstag	14.45 – 17.00
■ 14 x Donnerstag	14.45 – 17.00

Babysitter-Service

Möchten Sie mehr Zeit haben, um in Ruhe Aufgaben zu erledigen oder um Zeit für sich zu haben? Mit einem ausgebildeten Babysitter ist das möglich! Informieren Sie sich rechtzeitig, wir helfen Ihnen bei der Suche.

Informationen unter Telefon 0211. 22 99 47 11

E-Mail: familientreff.gerresheim@DRK-duesseldorf.de



Babymassage nach Leboyer

Berührungen und liebevolle Zuwendung sind für die Eltern-Kind-Bindung und die Entwicklung der Babys von großer Bedeutung. Beim Babymassagekurs erlernen die Eltern sowohl die Basismassage als auch hilfreiche Griffen bei Beschwerden wie Blähungen oder Unruhe. Babymassage ist gut geeignet für Babys im Alter ab der 6. Lebenswoche bis zum 4. Monat. Der Kurs umfasst 5 Termine.

Dozenten: Martina Cizmarova,
Anna-Lena Brüker, Silke Rickert

Pempelfort ■

24-1250	13.01.24
24-1251	24.02.24
24-1253	13.04.24
24-1254	25.05.24
24-1255	24.08.24
24-1256	28.09.24
24-1257	16.11.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	11.00 – 12.30	€ 36,00

Friedrichstadt ■

24-1260	13.01.24
24-1261	24.02.24
24-1263	13.04.24
24-1264	25.05.24
24-1265	24.08.24
24-1266	28.09.24
24-1277	16.11.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Samstag	13.00 – 14.30	€ 36,00

Benrath ■

24-1272	08.01.24
24-1273	19.02.24
24-1274	08.04.24
24-1274.1	13.05.24
24-1275	26.08.24
24-1276	30.09.24
24-1277	18.11.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 43,00

Gerresheim ■

24-1280	08.01.24
24-1281	19.02.24
24-1282	08.04.24
24-1283	27.05.24
24-1284	26.08.24
24-1285	30.09.24
24-1286	18.11.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00
■ 5 x Montag	13.00 – 14.30	€ 36,00



Eltern und Babys im ersten Lebensjahr-EiBa

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Die Gruppen werden dem Alter der Kinder entsprechend belegt.

Sie erhalten praktische Anleitung, wie Sie die Entwicklung ihres Kindes bewusst wahrnehmen und fördern können.

EiBa- Angebote bieten Raum und Zeit für

- intensive Gemeinsamkeit für Eltern mit ihren Babys mit viel Spaß
- alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen für alle Sinne
- gemeinsames Singen/Fingerspiele
- Förderung der Bindung durch achtsames Beobachten und Wahrnehmen der Signale des Babys
- Entspannung und Entlastung im Alltag
- Gespräche und Kontakte mit anderen Eltern und Babys
- Infos und Erfahrungsaustausch zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung und der neuen Lebenssituation mit Kind

Mitzubringen sind: eine dünne Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten sie bitte die erhöhte Raumtemperatur).

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Claudia Spigolon,
Hedwig Cordes, Sylvia Blum

Friedrichstadt ■

24-1100	15.01.24
24-1101	15.01.24
24-1110	26.08.24
24-1111	26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 20 x Montag	10.30 – 12.00	€ 141,00
■ 20 x Montag	12.15 – 13.45	€ 141,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 99,00
■ 14 x Montag	12.15 – 13.45	€ 99,00

Benrath ■

24-1120	08.01.24
24-1121	08.01.24
24-1129	26.08.24
24-1130	26.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■ 21 x Montag	09.00 – 10.30	€ 155,00
■ 21 x Montag	10.45 – 12.15	€ 155,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 106,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 106,00

Prager Eltern-Kind-Programm-PEKiP

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Dieses ermöglicht Eltern, ihr Baby in jeder Entwicklungsphase bewusst zu erleben und deren Sinne durch Spiel und Bewegung anzuregen. Eltern lernen die Entwicklung ihres Kindes zu begleiten, zu unterstützen und auf spielerischer Weise zu fördern. Durch die intensive Zeit miteinander wird die Beziehung zum Baby vertieft.

Auch Babys mit Entwicklungsverzögerungen können teilnehmen.

Inhalte:

- entwicklungsbegleitende Spiel- und Bewegungsangebote
- Erfahrungsaustausch
- miteinander und voneinander lernen
- Zeit füreinander und Spaß haben

Mitzubringen sind: eine kleine Decke oder ein Handtuch für das Kind und bequeme Kleidung (beachten Sie bitte die erhöhte Raumtemperatur).

In den Gebühren sind Materialkosten enthalten.

Dozent: N.N.

Friedrichstadt ■

24-1201	09.01.24	DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	■ 22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 155,00
24-1202	09.01.24		■ 22 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 155,00
24-1203	10.01.24		■ 22 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 155,00
24-1204	10.01.24		■ 22 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 155,00
24-1206	27.08.24		■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 99,00
24-1207	27.08.24		■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 99,00
24-1208	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 106,00
24-1209	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 106,00

Benrath ■

24-1211	10.01.24	Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27	■ 22 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 162,00
24-1212	10.01.24		■ 22 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 162,00
24-1215	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 113,00
24-1217	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 113,00



Gerresheim ■

24-1219	08.01.24		■ 21 x Montag	09.00 – 10.30	€ 148,00
24-1220	08.01.24		■ 21 x Montag	10.45 – 12.15	€ 148,00
24-1223	26.08.24		■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 99,00
24-1224	26.08.24		■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 99,00

Pempelfort ■

24-1227	09.01.24		■ 22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 155,00
24-1228	09.01.24		■ 22 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 155,00
24-1229	10.01.24		■ 22 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 155,00
24-1230	10.01.24		■ 22 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 155,00
24-1231	27.08.24		■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 99,00
24-1232	27.08.24		■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 99,00
24-1233	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 106,00
24-1234	21.08.24		■ 15 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 106,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 21 x Montag	09.00 – 10.30	€ 148,00
■ 21 x Montag	10.45 – 12.15	€ 148,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30	€ 99,00
■ 14 x Montag	10.45 – 12.15	€ 99,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 155,00
■ 22 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 155,00
■ 22 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 155,00
■ 22 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 155,00
■ 14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 99,00
■ 14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 99,00
■ 15 x Mittwoch	09.00 – 10.30	€ 106,00
■ 15 x Mittwoch	10.30 – 12.00	€ 106,00



Ehrenamtliche Kinderbetreuung



Jugendliche für Kinderpatenschaften in Düsseldorf gesucht

Die Aufgaben

Du besuchst in der Woche ein Kind bis zu 4 Jahren, spielst mit ihm, liest ihm etwas vor oder machst kleine Ausflüge.

Du bist

- 14 Jahre alt
- jemand, der gerne mit Kindern spielt
- offen für andere und verantwortungsbewusst
- jemand, der sich einmal die Woche ca. drei Stunden Zeit nimmt
- jemand, der sich freiwillig engagieren möchte

Du erhältst

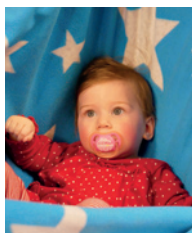
- eine sinnvolle und verantwortungsvolle Aufgabe
- eine Babysitterausbildung mit Zertifikat
- Begleitung und Unterstützung durch professionelle Pädagogen

Ansprechpartnerin: Silke Rickert, Tel. 0211. 22 99 47 11

Forum Familie Eltern und Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren

Spielzeit

Kindern ab 1 Jahr und ihren Eltern wird gemeinsame Spielzeit ermöglicht, in der sie kreatives Spiel und Bewegung entdecken. Altersangepasste und alle Sinne anregende Bewegungslandschaften, Spiel- und Bewegungsmaterialien lassen sich dabei erkunden. Musik und Malen geben Impulse die Sinne zu entdecken. Gemeinsames Entdecken und Spielen ermöglicht den Kindern soziale Erfahrungen zu sammeln. Wir begeben uns dabei zusammen auf die Suche nach Reimen, Liedern und Ritualen. Als Elternteil haben sie die Möglichkeit sich mit anderen Eltern austauschen und ihnen werden neue Ideen für den Familienalltag mitgegeben. Gemeinsam in der Gruppe können Sie und Ihr Kind entdecken, wachsen und lernen.



Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus,
Nicole Hucklenbroich, N.N.

Friedrichstadt ■

24-1303	09.01.24
24-1304	09.01.24
24-1313	27.08.24
24-1314	27.08.24

Benrath ■

24-1332	09.01.24
24-1333	09.01.24
24-1336	11.01.24
24-1337	11.01.24
24-1338	11.01.24
24-1339	11.01.24
24-1342	27.08.24
24-1343	27.08.24
24-1346	22.08.24
24-1347	22.08.24
24-1348	22.08.24
24-1349	22.08.24

Gerresheim ■

24-1353	09.01.24
24-1354	09.01.24
24-1366	27.08.24
24-1367	27.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 133,00
■	22 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 133,00
■	14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 85,00
■	14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 85,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 27

■	22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 139,00
■	22 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 139,00
■	21 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 133,00
■	21 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 133,00
■	21 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 133,00
■	21 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 133,00
■	14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 91,00
■	14 x Dienstag	10.45 – 12.15	€ 91,00
■	14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 91,00
■	14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 91,00
■	14 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 91,00
■	14 x Donnerstag	16.45 – 18.15	€ 91,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	22 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 133,00
■	22 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 133,00
■	14 x Dienstag	09.00 – 10.30	€ 85,00
■	14 x Dienstag	10.30 – 12.00	€ 85,00

Gerresheim ■	
24-1357	11.01.24
24-1358	11.01.24
24-1370	22.08.24
24-1371	22.08.24



Gerresheim ■	
24-1359	11.01.24
24-1360	11.01.24
24-1372	22.08.24
24-1373	22.08.24

Pempelfort ■	
24-1378	10.01.24
24-1379	10.01.24
24-1380	11.01.24
24-1381	11.01.24

Spielzeit – International

Eltern und Kinder ab 1 Jahr nutzen die gemeinsame Spielzeit, um kreatives Spiel und Bewegungsanregungen kennen zu lernen. Altersangepasste und alle Sinne anregende Bewegungslandschaften, Spiel- und Bewegungsmaterialien lassen sich dabei erkunden. Musik und Malen geben Impulse die Sinne zu entdecken. Gemeinsames Entdecken und Spielen ermöglicht den Kindern soziale Erfahrungen zu sammeln. Reime, Lieder und Rituale sind fester Bestandteil des Angebotes. Eltern haben die Gelegenheit sich kennenzulernen und auszutauschen sowie neue Ideen für den Familienalltag mit zu nehmen.

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	21 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 127,00
■	21 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 127,00
■	14 x Donnerstag	09.00 – 10.30	€ 85,00
■	14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 85,00

Spiel und Bewegung

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und ihre Eltern haben die Möglichkeit sich gemeinsam mit viel Spaß zu bewegen, Körper und Energie auszuprobieren und ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden unterschiedliche Themen kreativ in Bewegung umgesetzt. Eine Bewegungswelt ohne Normen wird dabei geschaffen, um Vielfältigkeit, Freiwilligkeit und Entscheidungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Der Kontakt zu gleichaltrigen Kindern unterstützt die soziale Entwicklung und ermöglicht erste Gruppenerfahrungen. Eltern können Sie sich dabei austauschen und erhalten pädagogische Anregungen.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, Janine Eggert,
Claudia Tacken, Petra Schwatlo

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■	21 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 85,00
■	21 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 85,00
■	14 x Donnerstag	15.30 – 16.30	€ 58,00
■	14 x Donnerstag	16.30 – 17.30	€ 58,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■	22 x Mittwoch	15.15 – 16.15	€ 89,00
■	22 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 133,00
■	21 x Donnerstag	16.00 – 17.00	€ 85,00
■	21 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 85,00

24-1382	12.01.24	■ 23 x Freitag	15.15 – 16.15	€ 94,00
24-1383	12.01.24	■ 23 x Freitag	16.30 – 18.00	€ 139,00
24-1384	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	15.15 – 16.15	€ 61,00
24-1385	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 91,00
24-1386	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	16.00 – 17.00	€ 58,00
24-1387	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 58,00
24-1388	23.08.24	■ 15 x Freitag	15.15 – 16.15	€ 61,00
24-1389	23.08.24	■ 15 x Freitag	16.30 – 18.00	€ 91,00



Väterspielzeit – Schwerpunkt Bewegung

Hier erhalten alle Teilnehmenden die Möglichkeit sich gemeinsam mit viel Spaß zu bewegen, ihren Körper auszuprobieren und ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden unterschiedliche Themen kreativ in Bewegung umgesetzt. Der Kontakt zu gleichaltrigen Kindern unterstützt die soziale Entwicklung und schafft Gruppenerfahrungen.

Dozentin: Petra Schwatlo

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Freitag	15.15 – 16.15	€ 94,00
■ 15 x Freitag	15.15 – 16.15	€ 61,00

Pempelfort ■

24-1382.1	12.01.24
24-1388.1	23.08.24



Spielzeit on tour

In diesem Kurs entdecken Eltern mit Ihren Kindern von 1-3 Jahren Düsseldorf neu. Wir treffen uns an schönen und kinderfreundlichen Orten und entdecken (kostengünstige) Ausflugsmöglichkeiten für die ganze Familie. Eingebettet in ein Begrüßungs- und Schlussritual gibt es Spiel- und Bewegungsanregungen in der Natur; Spiele mit Naturmaterialien, Lieder und Fingerspiele und vor allem viel Spaß. Die Eltern haben die Gelegenheit zum Austausch und lernen den Stadtteil aus Kinderaugen kennen. Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass die Kinder sicher laufen können. Die Anfahrt zu den Treffpunkten erfolgt in Eigenregie (alle mit ÖPNV erreichbar), die Kosten sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

Dozenten: Andrea Kölbl-Neuhaus, N.N., Ellen Sunder

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00
■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00
■ 3 x Donnerstag	15.00 – 17.15	€ 28,00

Gerresheim ■

24-1350	16.05.24
24-1351	11.07.24
24-1352	29.08.24

	Benrath ■
24-1332	10.04.24
24-1333	21.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56

■ 11 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 67,00
■ 9 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 55,00

Musiklöwen – Musikalische Früherziehung

Musikalische Früherziehung für Eltern und Kinder ab dem ersten Lebensjahr: In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich musikalisch auszuprobieren. Es wird getanzt, gespielt und erste Instrumente ausprobiert, um ein Gefühl für den Rhythmus zu bekommen. Freude und Spaß stehen im Vordergrund!

Dozent: Patrick-Daniel Jiménez-Leffler

Pempelfort ■

24-1390	09.01.24
24-1391	11.01.24
24-1392	11.01.24
24-1393	27.08.24
24-1394	22.08.24
24-1395	22.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 100,00
■ 21 x Donnerstag	09.15 – 10.00	€ 96,00
■ 21 x Donnerstag	10.15 – 11.00	€ 96,00
■ 14 x Dienstag	09.15 – 10.00	€ 64,00
■ 14 x Donnerstag	09.15 – 10.00	€ 64,00
■ 14 x Donnerstag	10.15 – 11.00	€ 64,00

Friedrichstadt ■

24-1396	12.01.24
24-1397	12.01.24
24-1397.1	12.01.24
24-1398	23.08.24
24-1399	23.08.24
24-1399.1	23.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 23 x Freitag	08.30 – 09.15	€ 105,00
■ 23 x Freitag	09.15 – 10.00	€ 105,00
■ 23 x Freitag	10.00 – 10.45	€ 105,00
■ 14 x Freitag	08.30 – 09.15	€ 64,00
■ 14 x Freitag	09.15 – 10.00	€ 64,00
■ 14 x Freitag	10.00 – 10.45	€ 64,00

Turnlöwen ab 3 Jahre

Kleine Turnlöwen im Alter 3 bis 5 Jahre lernen gemeinsam mit ihren Eltern die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Spielerisch kann durch vielseitige Bewegungserfahrungen der eigene Körper entdeckt und das Bewegungsrepertoire erweitert werden. Mit abwechslungsreichen Materialien und Bewegungslandschaften werden kreativ und fantasievoll unterschiedliche Themen in Bewegung umgesetzt. Dabei können die Kinder viele wertvolle Motorik- und Koordinationserfahrungen sammeln, die wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung sind. Sing- und Bewegungsspiele unterstützen das Gruppenerlebnis. Bitte rutschfeste Socken oder Turnschläppchen sowie ausreichend ungesüßte Getränke mitbringen.

Dozentin: Anne Goertz





Unterbilk ■

24-1400	31.01.24
24-1401	14.08.24

Leo-Statz-Berufskolleg, Friedenstraße 29

■ 19 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 134,00
■ 16 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 113,00

Turnlöwen ab 1,5 Jahren

Kleine Turnlöwen im Alter von 1,5 bis 3 Jahren lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen.

Dozenten: Irina Stefanova,
Nicole Danscheidt; N.N.

Friedrichstadt ■

24-1402	09.01.24
24-1403	09.01.24
24-1405	12.01.24
24-1406	12.01.24
24-1407	12.01.24
24-1408	27.08.24
24-1409	27.08.24
24-1411	23.08.24
24-1412	23.08.24
24-1413	23.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Dienstag	16.00 – 16.45	€ 78,00
■ 22 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 78,00
■ 23 x Freitag	15.00 – 15.45	€ 82,00
■ 23 x Freitag	15.45 – 16.30	€ 82,00
■ 23 x Freitag	16.30 – 17.15	€ 82,00
■ 14 x Dienstag	16.00 – 16.45	€ 50,00
■ 14 x Dienstag	16.45 – 17.30	€ 50,00
■ 14 x Freitag	15.00 – 15.45	€ 50,00
■ 14 x Freitag	15.45 – 16.30	€ 50,00
■ 14 x Freitag	16.30 – 17.15	€ 50,00

Gerresheim ■

24-1426	09.01.24
24-1427	09.01.24
24-1440	11.01.24
24-1441	11.01.24
24-1442	12.01.24
24-1444	12.01.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 155,00
■ 22 x Dienstag	16.30 – 18.00	€ 155,00
■ 21 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 148,00
■ 21 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 148,00
■ 12 x Freitag	15.30 – 16.45	€ 71,00
■ 12 x Freitag	16.45 – 18.00	€ 71,00

24-1445	27.08.24
24-1446	27.08.24
24-1447	22.08.24
24-1448	22.08.24
24-1449	23.08.24
24-1450	23.08.24

Benrath ■

24-1454	10.01.24
24-1455	10.01.24
24-1456	21.08.24
24-1457	21.08.24

■ 14 x Dienstag	15.00 – 16.30	€ 99,00
■ 14 x Dienstag	16.30 – 18.00	€ 99,00
■ 14 x Donnerstag	15.00 – 16.30	€ 99,00
■ 14 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 99,00
■ 7 x Freitag	15.30 – 16.45	€ 42,00
■ 7 x Freitag	16.45 – 18.00	€ 42,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 22 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 162,00
■ 22 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 162,00
■ 15 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 113,00
■ 15 x Mittwoch	16.30 – 18.00	€ 113,00

Kreativer Tanz für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Kleine Tanzlöwen ab 3 Jahren und ihre Eltern können hier ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen und Phantasie und Kreativität in Bewegung umsetzen. Elementare Tanzbewegungen werden in Verbindung mit Improvisationsspielen vermittelt. Tanzerleben fördert das Körperbewusstsein und das körperliche und seelische Wohlbefinden. Hier können alle Teilnehmenden die Erfahrung machen, dass der Körper nicht nur Bewegungsapparat ist, sondern ein Instrument mit dem erzählt und gestaltet werden kann. Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Dozenten: Zita Bergolte, N.N.

Friedrichstadt ■

24-1416	09.01.24
24-1417	09.01.24
24-1418	27.08.24
24-1419	27.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 78,00
■ 22 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 78,00
■ 14 x Dienstag	16.30 – 17.15	€ 50,00
■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.15	€ 50,00

Pempelfort ■

24-1470	08.01.24
24-1471	26.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Montag	15.30 – 16.15	€ 75,00
■ 14 x Montag	15.30 – 16.15	€ 50,00





Friedrichstadt ■

24-1420	18.01.24
24-1421	18.01.24
24-1422	22.08.24
24-1423	22.08.24

Yogalöwen

(Eltern und Kinder von 4-6 Jahren)

Mit Fantasiereisen lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und spielerische und motorische Fähigkeiten werden auf Grundlage des Kinderyogas gefördert. Die Eltern-Kind Beziehung wird intensiviert. Gezielte Atemübungen zum Stressabbau werden außerdem erlernt.

Dozentin: Ina Maria Zinnenlauf

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■	19 x Donnerstag	15.45 – 16.30	€ 77,00
■	19 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 77,00
■	14 x Donnerstag	15.45 – 16.30	€ 57,00
■	14 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 57,00

Yogalöwen (Eltern und Kinder ab 3 Jahren)

Eltern-Kind-Yoga fördert die motorische Entwicklung des Kindes sowie das Sozialverhalten und regt gleichzeitig die Phantasie an. Sie erleben Entspannung in Form von kleinen Massagen und jede Menge Spaß! Ein guter Start ins Wochenende!

Dozent: Alessandro Giustiniani

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

Pempelfort ■

24-1472	12.01.24
24-1473	21.01.24
24-1474	23.08.24
24-1475	25.08.24

■	23 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 185,00
■	23 x Sonntag	17.00 – 18.30	€ 185,00
■	14 x Freitag	17.00 – 18.30	€ 113,00
■	15 x Sonntag	17.00 – 18.30	€ 121,00

Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund

DRK Spiel- und Kontaktgruppen für Familien mit Fluchterfahrung

Familien mit Fluchtgeschichte werden durch diese Angebote an die Arbeit der Bildungseinrichtungen herangeführt. Mehrsprachige MitarbeiterInnen erleichtern die Verständigung und den Einstieg in die deutsche Sprache.

Durch das gemeinsame Spiel und den Austausch mit anderen Familien werden neue Kontakte geknüpft, Isolation vorgebeugt und der Zusammenhalt der Familien mit- und untereinander gestärkt. Diese Aspekte legen den Grundstein für Integration. Durch die Kooperation von Familienbildung, Flüchtlingsarbeit und Integrationsagentur werden langjährige fachspezifische Erfahrungen zusammen-

geführt und umgesetzt. Anmeldung: Tel. 0211. 22 99 21 66

Angebote in Kooperation mit der Integrationsagentur und Flüchtlingsbearbeitung

- Erziehung und Bildung in Deutschland
- Gesundheit
- Spielgruppen
- Elter-Kind-Angebot
- Informationsveranstaltungen für Eltern

Information und Anmeldung:
Tel.: 0211. 22 99 21 66

Angebote der Flüchtlingsarbeit

Tel.: 0211. 22 99 58 57

Migrationsberatung:

Tel.: 0211. 22 99 58 54

Integrationsagentur:

Tel.: 0211. 22 99 58 55

Elternabende

Unsere Elternabende informieren und bieten gleichzeitig die Möglichkeit sich inhaltlich mit den Themen auseinander zu setzen, Erfahrungen auszutauschen sowie alternative Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen, zu besprechen und Fragen zu stellen. Hierbei werden u.a. auch Filmsequenzen gezeigt, die dem wissenschaftlichen aktuellen Stand entsprechen.

Sicher durch die Autonomiephase

Warum haben wir morgens ständig Auseinandersetzungen, besonders wenn wir es eilig haben in die Kita zu kommen? Was war eigentlich der Auslöser für diese Veränderung bei meinem Kind?!

Was in dieser besonderen Phase entwicklungsbasierend passiert und wie Sie gelassen damit umgehen und fördern können, besprechen wir gemeinsam an diesem Elternabend

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■
24-1539 11.03.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Hellerhof ■
24-1625.2 18.03.24

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29 **ONLINE**
■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE –

Film und Diskussion

Ein Film über die Vorstellung von liebevoller Erziehung auf Augenhöhe und wie der Alltag uns als Eltern manchmal in Rollen zwingt, die wir so gar nie wollten.

Im anschließenden Austausch, unter fachlicher Leitung, werden Inhalte des Films und aktuelle Beispiele aus den Familien besprochen.

Dozentin: Beate Wildhagen

- Gerresheim** ■ DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203 **ONLINE**
 24-1501 28.02.24 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos
- Pempelfort** ■ DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
 24-1545 14.05.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos
- Pempelfort** ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
 24-1653.1 26.08.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos
- Hafen** ■ Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5 **ONLINE**
 24-1710 06.11.24 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos
- Flingern** ■ Städt. Familienzentrum, Flinger Richtweg 62 **ONLINE**
 24-1709.2 23.05.24 ■ 1 x Donnerstag 19.30 – 21.45 kostenlos

GOOD ENOUGH PARENTS –

Film und Diskussion

Ein Dokumentarfilm über Erziehungsmythen und –ratschläge, die uns in unserem Alltag als Eltern begleiten. Ausgehend von der Bindungstheorie geht es um Bedürfnisse und den bedürfnisorientierten Umgang mit unseren Kindern.

Althergebrachte Erziehungsweisheiten werden kritisch hinterfragt und bilden die Grundlage für den anschließenden Austausch unter fachlicher Leitung.

Dozentin: Beate Wildhagen

- Pempelfort** ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
 24-1653.4 29.01.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos
- Gerresheim** ■ DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203 **ONLINE**
 24-1504 20.03.24 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos

Trauer und Verlust

Abschied, Verlust und Trauer sind Themen, die wir eigentlich lieber meiden. Ausgelöst durch Umzug des besten Freundes, ein totes Tier am Straßenrand oder viel schwerwiegender durch den Tod eines Familienmitgliedes kann das Thema plötzlich bei den Kindern aktuell werden. Dieser Elternabend gibt Informationen darüber, wie Kinder trauern, kindgerechte Sprache und altersentsprechende Unterstützung des Abschieds- und Trauerprozesses.

Dozentin: Annemarie Hanisch

- Gerresheim** ■ DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
 24-1506 27.11.24 ■ 1 x Mittwoch 19.30 – 21.45 kostenlos



Fit für die Schule?

Der Schulstart rückt näher und die ganze Familie erwartet viele Veränderungen. Dieser Elternabend befasst sich mit den Themen Wie lernt mein Kind in diesem Alter? Wie kann ich mein Kind unterstützen ohne es zu überfordern? Wie kann ich meinem Kind den Übergang in die Schule erleichtern. Diese und andere Fragen werden je nach Themenschwerpunkt besprochen.

Dozentin: Beate Wildhagen

- Pempelfort** ■ DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**
 24-1528 05.02.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos
 24-1541 13.05.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos
- Hellerhof** ■ Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
 24-1618.1 29.10.24 ■ 1 x Montag 19.00 – 21.00 kostenlos
- Pempelfort** ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
 24-1653.1 18.11.24 ■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Digitale Medien im Kleinkindalter

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – aber inwieweit können unsere Kinder sie schon nutzen – was ist förderlich und was nicht. Welche Auswirkungen hat die Nutzung digitaler Medien bei unseren Kindern und wie können wir Eltern sie dabei gut begleiten. Wir setzen uns kritisch mit dem Thema auseinander ohne die positiven Möglichkeiten außer Acht zu lassen.

Dozentin: Beate Wildhagen

- Flingern** ■ Städt. Familienzentrum, Flinger Richtweg 62

24-1625 19.02.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.45 kostenlos

Pempelfort ■

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**

24-1544 22.04.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

24-1561 12.11.24

■ 1 x Dienstag 19.30 – 21.00 kostenlos

Pempelfort ■

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**

24-1653.3 25.11.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Partizipation und Selbstbestimmung im Erziehungsalltag

Sie möchten Ihr Kind auf Augenhöhe erziehen, es partizipieren lassen? Im Alltag können häufig Situationen entstehen, in denen Kinder auch mal wütend und aggressiv auf unsere liebevolle Ansprache reagieren.

In solchen Momenten fühlen wir uns häufig hilflos und überfordert – doch warum handelt mein Kind so? In welcher entwicklungspsychologischen Phase befindet sich mein Kind?

Wie kann ich Partizipation und Selbstbestimmung im Alltag umsetzen? Welche Rolle spielen dabei der Entwicklungsstand meines Kindes sowie meine persönliche Erziehungshaltung?

Antworten auf diese Fragen und viele Alltagssituationen werden wir am Elternabend besprechen

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**

24-1653 26.02.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Flingern Süd ■

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b **ONLINE**

24-1709.1 15.04.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Hellerhof ■

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29 **ONLINE**

24-1625.1 17.06.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Pempelfort ■

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31 **ONLINE**

24-1543 30.09.24

■ 1 x Montag 19.30 – 21.00 kostenlos

Frühkindliche Sexualentwicklung

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele – Kinder entdecken ihren Körper und nehmen auch die der anderen Kinder bewusst wahr. Doch wie gehen wir in solchen Situationen mit der kindlichen Sexualität um? Bekommen Sie Impulse für die geschlechtsspezifische Erziehung mit Frau Wiebke Brinkmann, Sexualpädagogin

Dozentin: Wiebke Brinkmann

Flingern Süd ■
24-1709 22.02.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1x Donnerstag 19.00 – 21.00 kostenlos

Angebote für die ganze Familie

Winterbasteln

Kleine Bastelkünstler aufgepasst! Wir basteln zum Thema Winter – damit wir uns konzentrieren können powern wir uns mit Bewegung aus und singen gemeinsam Winterliedern. Bitte einen kleinen Snack mitbringen! Für Kinder ab 2 Jahren

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■
24-1529 03.02.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 1 x Samstag 14.00 – 15.30 kostenlos

Vision Boards kreieren

Mit der Aktion „Vision Boards kreieren“ kommen wir Träumen, Wünschen und Visionen näher. Festgehalten werden diese in eigenen kreativ gestalteten Collagen – aus Zeitschriften mit Text- und Bildausschnitten. Ein Angebot ausschließlich für Frauen.

Dozentin: Ina Zinnenlauf

Friedrichstadt ■
24-1521 06.03.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ 1 x Mittwoch 15.00 – 17.30 kostenlos

Online Jahresuhr Liederstunde

Hier singen Eltern und kleine Leute von 1-5 Jahren gemeinsam nach der Jahresuhr! Eine bunte Palette aus Kinderliedern, Reimen, Fingerspielen und Knieretern erwartet Euch!

Dozentin: Janine Eggert

Pempelfort ■
24-1547 23.01.24
24-1548 29.10.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenlos
■ 5 x Dienstag 16.30 – 17.15 kostenlos

Pflanzen in der Stadt

Kleine Handwerker aufgepasst! Gemeinsam bepflanzen wir ein Hochbeet – was brauchen wir, was kann man pflanzen? Können wir auch in der Stadt ernten?

Dozentin: Beate Wildhagen

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Freitag 09.30 – 12.30 kostenlos

Pempelfort ■
24-1549 15.03.24

Familienführung Kunstpalast

Wir besuchen aktuelle Ausstellungen im Kunstpalast Ehrenhof 4-5 in Düsseldorf
Termine erfragen.

Handpuppenführung im Schloss Benrath

Handpuppenführung mit Kurfürst Karl Theodor und Elisabeth Auguste im Schloss Benrath. Lernen Sie mit Ihren Kindern etwas über den Alltag von Karl Theodor und Elisabeth Auguste – wozu wurden all diese Räume gebraucht? Wie macht man einen richtigen Hofknicks? Natürlich werden Sie dabei höchstpersönlich von Karl Theodor und Elisabeth Auguste herumgeführt!
Treffpunkt Uhr am Kiosk / Information Schloss Benrath

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43

■ 1x Samstag 10.45 – 12.15 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
24-1750 27.01.24

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5

■ 1 x Samstag 12.15 – 13.45 kostenlos

Hafen ■
24-1711 27.01.24

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29

■ 1 x Samstag 10.45 – 12.15 kostenlos

Hellerhof ■
24-1625 17.02.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Samstag 10.45 – 12.15 kostenlos

Pempelfort ■
24-1555 16.03.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie

■ 1 x Samstag 10.45 – 12.15 kostenlos

Flingern ■
24-1628.1 28.09.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b

■ 1x Samstag 10.45 – 12.15 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1707 16.11.24

Familienworkshop

Schattenspiel Filmmuseum

Das Schattenspiel zählt zu den Vorläufern des Films und hat vor der Erfindung des Kinos Geschichten mit bewegten Figuren vor einer Leinwand erzählt. Im Workshop entwirft jedes Kind seine eigene Schattenspielfigur. Im Anschluss spielen alle Figuren vor der Schattenwand eine kurze Geschichte.

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 x Samstag 11.15 – 13.15 kostenlos

Vennhausen ■
24-1602 27.01.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie

■ 1 x Samstag 11.15 – 13.15 kostenlos

Flingern ■
24-1626.1 16.03.24

Nähtreff

Haben Sie das eine oder anderen angefangene Stück, bei dem Sie Unterstützung benötigen? Oder fehlen Ihnen die Ideen zu einem Stoff? Habe Sie Kleidung zum Ändern oder wünschen Sie Anregungen zum Upcycling von Kleidung? Bei unserem intergenerativen Angebot bekommen Sie Anregungen zum nachhaltigen und kreativen Umgang mit Kleidung und Stoffen. Sie können sich über Themen wie Familie und Haushalt austauschen und neue Kontakte knüpfen. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Veranstaltung im Rahmen von Familie leben- Eltern können mehr

Dozenten: Thi Hai Ong, Angela Heß



DRK-zentrum plus, Potsdamer Straße 41

■ 10 x Dienstag 14.00 – 15.30 kostenlos

■ 18 x Dienstag 14.00 – 15.30 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
24-1568 09.01.24
24-1568.1 13.08.24

Gerresheim ■

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
Termin bitte erfragen

Entspannung-Ausruhen-Kraft tanken im Familienalltag

Dieses Angebot richtet sich an alle, die mehr Entspannung und Entlastung in ihrem Familienalltag brauchen. Hier kommen Sie zur Ruhe, können entspannen und mit Energie wieder in den Alltag starten. Sie erlernen unterschiedliche, einfache Entspannungstechniken, welche Sie dann auch im Alltag anwenden können.

Dozentin: Janine Eggert

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

Pempelfort ■
24-1546 09.03.24

Infos rund um gesunde Kinderzähne (Aktion Zahngesundheit Düsseldorf)

Gesunde Zähne- ein Leben lang! Dafür wird der Grundstein bereits im Babyalter gelegt. Ab wann startet man mit der Zahnpflege und womit? Worauf ist zu achten?

Dozentin: Sofia Makridou
(Aktion Zahngesundheit Düsseldorf)

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 1 x Mittwoch 09.30 – 11.00 kostenlos

Gerresheim ■
24-1520 28.02.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Mittwoch 09.30 – 12.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1519 28.08.24

Ernährung + Abnehmen

Bei dieser Informationsveranstaltung geht es ums Abnehmen auf eine angenehme Art. Die Arbeit mit dem Körper anstatt gegen ihn ist hierbei essenziell. Diese nachhaltige Ernährungsweise ist so gestaltet, dass Sie sie ein Leben lang "durchführen" können und nebenbei Ihr Risiko auf z.B. Diabetes II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Krebs, etc. auf ein Minimum reduzieren.

Dozentin: Kira Goerke

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 1 x Mittwoch 18.00 – 19.30 kostenlos

Gerresheim ■
24-1520.1 07.02.24

Ernährung und Wechseljahre

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonstoffwechsel. Warum und wie unsere Ernährungsweise Ein-

fluss auf unser Wohlbefinden in den Wechseljahren hat, wird ausführlich besprochen.

Dozentin: Dozentin: Kira Goerke

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Montag 18.00 – 19.30 kostenlos

Pempelfort ■
24-1527 09.09.24

Ernährung in Stillzeit und Schwangerschaft

Es wird besprochen, wie und mit welchen Lebensmitteln der erhöhte Nährstoffbedarf auf natürliche Weise gedeckt und gleichzeitig die Belastung mit Schwermetallen und Umweltgiften so gering wie möglich gehalten werden kann.

Dozentin: Kira Goerke

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 1 x Mittwoch 18.00 – 19.30 kostenlos

Gerresheim ■
24-1520.2 13.11.24

Familie in Bewegung

Kreativer Tanz für Eltern und Kinder ab 3 Jahre

Kinder haben einen ausgeprägten natürlichen Drang zur Bewegung und brauchen viel Zeit und Raum, um diesen auszuleben

Dozentin: Zita Bergolte

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 13.30 – 15.00 kostenlos

■ 1 x Samstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1531 20.04.24
24-1531.1 20.04.24



HipHop Dance Workshop für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Hier lernen Kinder mit ihren Eltern erste HipHop Basics bis hin zu ganzen Choreographien. Eine Schulung des Körper- und Rhythmusgefühls und eine Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz.

Dozent: N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 15.30 – 17.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1532 16.03.24

Forschernachmittage für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Dozentin: Xiao Luo

Thema Wasser

Es gluckert, es dampft, es schmilzt, es lässt Dinge verschwinden und kann sich verfärben – von wegen Wasser ist langweilig! Viele spannende Experimente rund um das Thema Wasser erwarten Kinder von 5-6 Jahren und deren Eltern. Nun heißt es gemeinsam experimentieren.

Oberbilk ■ DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
24-1648.2 04.05.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
24-1655.2 15.06.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■ Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
24-1604 05.10.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Thema Luft

Heute lassen wir ein U-Boot wieder aufsteigen und machen Luft sicht- und hörbar. Zudem bewegen wir Farben, Gegenstände und sogar Gerüche mit Luft. Ein luftig-spannender Forschernachmittag.

Pempelfort ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
24-1655.3 07.09.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Hellerhof ■ Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
23-1624 16.11.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Thema Magnete

Es gibt Sachen, die haften wie durch Zauberhand am Kühlschrank und halten viele Zettel. Andere ziehen sich gegenseitig an bzw. stoßen sich ab oder schweben sogar! Hier ist eine unsichtbare Kraft im Spiel! Seid ihr neugierig?

Gerresheim ■ DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
24-1612 09.03.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Programmieren mit Scratch

Hast Du Lust und Interesse, eigene interaktive Geschichten und kleine Animationen auf iPad/Tablet zu gestalten? Mit ScratchJr kannst Du Deine eigene Welt mit verschiedenen Figuren, Hintergründen und Sounds kreieren. Für Eltern und Kinder von 5-7 Jahren

Oberbilk ■ DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
24-1649.3 24.02.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern ■ Städt. Familienzentrum, Dornröscheweg im flin familie
24-1626.2 24.02.24 ■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Hellerhof ■ Städt. Familienzentrum, Graf-von-Stauffenberg-Str.
23-1620 20.01.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■ DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41
24-1752 20.04.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Ab in die Werkstatt

Kleine Handwerker und Handwerkerinnen aufpasst!

Zu unterschiedlichen Themen wird gemeinsam gewerkelt und gestaltet. Für Eltern und Kinder ab 3,5 Jahren

Dozenten: Dirk Karp, Jonas Dott

Wir bauen Boote

Eltern und Kinder bauen zusammen Boote, die individuell gestaltet werden.

Pempelfort ■ Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
24-1658.2 09.03.24 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wir bauen eine Futterstelle

Eltern und Kinder bauen und gestalten gemeinsam eine Futterstelle für die Vögel im Winter.

Vennhausen ■ Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
24-1606 09.11.24 ■ 1 x Samstag 14.00 – 17.00 kostenlos

Wir bauen Nistkästen

Kinder bauen und gestalten gemeinsam mit ihren Eltern einen Nistkasten für einheimische Vögel. Jede Familie gestaltet ein Vogelhaus für zu Hause.

Reisholz/Hassels ■
24-1741 24.02.24

Familienzentrum, Potsdamer Str. 41/43
■ 1x Samstag 10.00-13.00 kostenlos

Holzwerkstatt

Pempelfort ■
24-1727.1 11.10.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Wir bauen Drachen

Gemeinsam bauen Eltern und Kinder Drachen und werden bei der Gestaltung dieser nach eigenen Wünschen kreativ. Im ersten Teil wird gebaut und getüftelt und zum Abschluss werden die Flugkünste der Meisterstücke erprobt.

Reisholz/Hassels ■
24-1754 14.09.24

DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1658.2 09.11.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wir bauen Kaleidoskope

Eltern und Kinder bauen und gestalten gemeinsam ein Kaleidoskop.

Oberbilk ■
24-1647.2 23.11.24

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Holzwerkstatt

Oberbilk ■
24-1647 12.10.24

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wir bepflanzen Hochbeete

Eltern und Kinder bepflanzen zusammen unter Anleitung Hochbeete und die Verwendung der Pflanzen im Alltag

Reisholz/Hassels ■
24-1743 04.05.24
24-1753 25.05.24

DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41
■ 1x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos
■ 1x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Wir schöpfen gemeinsam Papier!

Wie wird Papier hergestellt auf dem wir immer so tolle Bilder malen oder die Erwachsenen schreiben? Das erfahren wir nicht nur sondern stellen es unter Anleitung gemeinsam her.

Pempelfort ■
24-1655 02.03.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 2 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Bienenprojekt

Gibt es eigentlich einen Bienenkönig? Kinder und Eltern lernen die unterschiedlichen Bienenwesen und deren Aufgaben im Bienenstaat kennen. Die Imkerin bringt einen geschlossenen Schaukasten mit Arbeitsbienen, Drohnen und der Königin und ihr Imkerwerkzeug mit. Wir basteln Bienenwachskerzen und probieren den Honig der Immen.

Dozentin: Astrid Walker

Pempelfort ■
24-1650.2 14.05.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1x Dienstag 09.30 – 11.30 kostenlos

Flingern ■
24-1627 16.05.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie
■ 1 x Donnerstag 10.00 – 12.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
24-1744 23.05.24

DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 11.30 kostenlos

Vennhausen ■
24-1603 06.06.24

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Pempelfort ■
24-1726 27.06.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Donnerstag 09.30 – 11.30 kostenlos

Eddi, wichtige Umgangsregeln mit einem Hund

Der Kurs richtet sich an Kinder im Vorschulalter und Ihre Eltern und ist ideal als Vorbereitung für die Schule, da neben Spaß und Spiel ganz nebenbei Selbstvertrauen, Konzentration und Kommunikation gefördert und die Einhaltung von Absprachen und Regeln geübt werden.

Pempelfort ■
24-1723 08.03.24
24-1723.1 15.03.24
24-1728 13.09.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 2 x Freitag / Samstag 15.30 – 17.00 kostenlos
■ 2 x Freitag / Samstag 15.30 – 17.00 kostenlos
■ 2 x Freitag / Samstag 15.30 – 17.00 kostenlos



Eselwanderung

Es geht mit dem Esel Oskar auf einen Waldspaziergang. Teilnehmen können Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten. Keine Begleitung mit Kinderwagen möglich.

Dozent: Christoph Klingenhäger

- | | |
|----------------------------------|--|
| Gerresheim ■ | DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47 |
| 24-1611 16.03.24 | ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos |
| Pempelfort ■ | Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 |
| 24-1654 13.04.24 | ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos |
| Hellerhof ■ | Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29 |
| 23-1623 29.06.24 | ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos |
| Pempelfort ■ | Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 |
| 24-1654.2 21.09.24 | ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos |

Der Fahrende Bauernhof

Der Bauernhof kommt ins Familienzentrum!

Dozent: Christoph Klingenhäger



- | | |
|----------------------------------|--|
| Pempelfort ■ | Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99 |
| 24-1722 24.02.24 | ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos |
| Vennhausen ■ | Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43 |
| 24-1607.2 06.03.24 | ■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Hafen ■ | Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5 |
| 24-1716 19.03.24 | ■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Friedrichstadt ■ | Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47 |
| 24-1660 22.03.24 | ■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Hellerhof ■ | Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29 |
| 23-1622 23.04.24 | ■ 1 x Dienstag 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Oberbilk ■ | DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191 |
| 24-1649.1 30.04.24 | ■ 1 x Dienstag 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Pempelfort ■ | Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 |
| 24-1654.1 28.05.24 | ■ 1x Dienstag 10.00 – 13.00 kostenlos |
| Oberbilk ■ | DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191 |
| 24-1649.2 28.08.24 | ■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Vennhausen ■ | Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43 |
| 24-1604.2 30.09.24 | ■ 1 x Montag 15.00 – 18.00 kostenlos |
| Gerresheim ■ | DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47 |
| 24-1616.1 30.10.24 | ■ 1 x Mittwoch 15.00 – 18.00 kostenlos |

Besuch auf dem Bauernhof

Eltern und Kinder erkunden den Kinderbauernhof Niederheid. Hier wohnen Ziegen, Hühner, Enten, Kaninchen, Katzen, Ponys und Kleinpferde sowie die Hofhunde. Es gibt Infos über das Futter, sie können Eier aus den Hühnergehegen sammeln, die Tiere streicheln und mit mitgebrachten Äpfeln und Möhren die Ziegen, Kaninchen oder die beiden Mini Shetlandponys füttern.

- | | |
|--------------------------------|--|
| Flingern Süd ■ | Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b |
| 24-1701 13.01.24 | ■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos |
| Hafen ■ | Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5 |
| 24-1712 03.02.24 | ■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos |
| Gerresheim ■ | DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47 |
| 24-1613 08.06.24 | ■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos |
| Reisholz/Hassels ■ | DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41 |
| 24-1745 28.09.24 | ■ 1x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos |



Hafen ■
24-1719 07.12.24

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 14.30 – 16.00 kostenlos

Trommelworkshop

Eltern und Kinder von 4-6 Jahren entdecken spielerisch verschiedene Trommeln und Perkussionsinstrumente und probieren sie aus. Dem Rhythmus der selbstgemachten Musik kann sich bestimmt keiner entziehen.

Dozent: Dieter Markowsky

Hellerhof ■
24-1621 06.03.24

Städt. Familienzentrum, Graf-von-Stauffenberg-Str.
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■
24-1605 13.04.24

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1658 11.05.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■
24-1768 14.09.24

Familienzentrum Tannenhof, Tannenhofweg 88
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Gerresheim ■
24-1617 28.09.24

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1658 05.10.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Familienklettern

Was trauen wir uns selbst und unseren Kindern zu?
Wo stoßen wir an unsere Grenzen?
Eltern lernen gemeinsam mit ihren Kindern das sichere Klettern an einer künstlichen Kletterwand. Insbesondere

die Kinder werden spielerisch und mit viel Spaß an das Klettern in der Senkrechten herangeführt. Dabei erleben Eltern und Kinder, wie durch das gegenseitige Sichern Verantwortung übernommen sowie Vertrauen entgegengebracht und aufgebaut wird. Für Eltern und ihre Kinder im Alter von 4-6 Jahren.

Dozent: Carsten Litzen

Pempelfort ■
24-1659 20.01.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Vennhausen ■
24-1607 10.02.24

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Hafen ■
24-1714 24.02.24

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1702 24.02.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Reisholz/Hassels ■
24-1742 13.04.24

DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1703 27.04.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Gerresheim ■
24-1610 25.05.24

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Pempelfort ■
24-1659.1 28.09.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1706 28.09.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Hafen ■
24-1718 05.10.24

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Oberbilk ■
24-1649 09.11.24

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Flingern ■
24-1626 09.11.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1664 23.11.24

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1659.2 07.12.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1708 07.12.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Gerresheim ■
24-1610.1 14.12.24

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Samstag 09.30 – 11.45 kostenlos

Vennhausen ■
23-1607.1 14.12.24

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 11.45 – 14.00 kostenlos

Waldexperte

Wir werden zum Waldexperten. Wie kann man eine Überlebenshütte bauen, welche Pflanzen sind essbar, wie orientiert man sich im Wald? Als Abschluss kommen Eltern und Kinder in federnahen Kontakt mit unseren Greifvögeln. Für Kinder ab 3 Jahren.

Dozent: Frithjuf Schnurbusch

Oberbilk ■
24-1646 23.03.24

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Hafen ■
24-1715 20.04.24

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1657.1 27.04.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern Süd ■
24-1704 25.05.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13 a/b
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vennhausen ■
24-1605.1 08.06.24

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Friedrichstadt ■
24-1663 07.09.24

Städt. Familienzentrum, Gurlittstraße 47
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Flingern ■
24-1627.1 21.09.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Hellerhof ■
24-1619 28.09.24

Städt. Familienzentrum, Ingeborg-Bachmann Str. 29
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Überleben beGreifen: Waldlager

Wir werden gemeinsam ein Waldlager bauen! Was benötigt ein gutes Waldlager? Wo wäre ein guter Platz? Wir bauen Sitzgelegenheiten und einen Unterstand. Wir bauen aus den Materialien Totholz und Lehm ein Waldlager.

Dozent: Frithjuf Schnurbusch

Pempelfort ■
24-1657.2 14.09.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Feuerwerkstatt

Feuer entzünden mit Feuerstein und Zunder: wie das geht, erfährst du in der Feuerwerkstatt. Eltern und Kinder können ein eigenes kleines Feuer in einer Feuerschale entzünden. Ein Feuer löschen – wie geht das? Und anschließend kochen wir wie die irischen Schäfer auf einem Kelly-Ketti einen Schäfer Tee. Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren.

Dozentin: Astrid Walker

Flingern ■
24-1628 26.01.24

Städt. Familienzentrum, Dornröschenweg im flin familie
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Gerresheim ■
24-1616 11.10.24

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1729 26.10.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Pempelfort ■
24-1650.1 15.11.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Freitag 15.00 – 18.00 kostenlos

Kräuterwanderung

Gehen Sie auf Kräutersuche direkt bei sich um die Ecke! Es gibt Anregungen, was man mit den Pflanzen machen kann und natürlich wird auch auf giftige Pflanzen hingewiesen.

Und vielleicht bekommen Sie ja Lust nach der Wanderung einen Löwenzahnhonig oder Kräuterpfannkuchen herzustellen. Bringen sie ein kleines Körbchen zum Sammeln mit.

Dozentin: Barbara Trennhaus

Pempelfort ■
24-1657 21.04.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46
■ 1 x Sonntag 10.00 – 12.15 kostenlos

Flingern Süd ■
a/b24-1705 15.06.24

Familienzentrum Kleine Freiheit e.V., Krahestraße 13
■ 1 x Samstag 10.00 – 12.15 kostenlos

Vennhausen ■

24-1608 04.05.24

Pempelfort ■

24-1725 16.05.24

Vennhausen ■

24-1604.1 23.03.24

Oberbilk ■

24-1648 20.01.24

Pempelfort ■

24-1656 24.02.24

Oberbilk ■

24-1648.1 08.06.24

Gerresheim ■

24-1614 27.01.24

Pempelfort ■

24-1656.1 22.06.24

Hafen ■

24-1717 28.09.24

Reisholz/Hassels ■

24-1755 05.10.24

Kräuterwanderung & Seifenherstellung

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99

■ 1 x Donnerstag 15.00 – 18.00 kostenlos

Ostereier – natürlich färben

Städt. Familienzentrum, Chemnitzer Straße 43

■ 1 x Samstag 10.00 – 11.30 kostenlos

An die Töpfe, fertig, los!

Eltern und Kinder schwingen gemeinsam den Kochlöffel und kochen mit regionalen und saisonalen Produkten einfache und schmackhafte vegane Mahlzeiten. Anschließend wird an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam gegessen.

Dozentin: Kira Goerke

Vegane Pizza

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Vegane Brotaufstriche

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Gefüllte Pitabrote (vegan)

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Städt. Familienzentrum, Lippestraße 5

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

DRK-Familienzentrum, Potsdamer Straße 41

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

Friedrichstadt ■

24-1536 29.09.24

Gerresheim ■

24-1522 30.11.24

Friedrichstadt ■

24-1523 07.12.24

Pempelfort ■

24-1524 07.12.24

Grillen für Väter und Kinder

Unsere Grillaktion bietet Vätern mit ihren Kindern die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Vätern aus der Umgebung in Kontakt zu kommen und sich bei knackigen Würsten vom Grill und erfrischenden Getränken auszutauschen. Das Angebot wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet.

Dozentin: Felix Ladstätter

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 Tag Sonntag 16.00 – 18.30 5,00 Euro

Weihnachtsbäckerei

Wie das duftet! Mit viel Liebe backen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern Plätzchen. Anbeißen und Naschen sind heute ausdrücklich erwünscht!

Dozentin: Nicole Hucklenbroich, Ina Zinnenlauf, Beate Wildhagen



DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 kostenlos

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 1 x Samstag 09.00 – 12.00 kostenlos

WSD Wir stärken dich!

Alle Kinder können gute von unguenen Gefühlen unterscheiden und sie sollen so früh wie möglich lernen, bei einem unguenen Gefühl, NEIN zu sagen. Selbstbewusstes und starkes Auftreten ist ein guter Schutz gegen Gewalt. Wie wir unsere Kinder darin unterstützen können, stark und selbstbewusst zu werden, ist Thema des kostenlosen und unverbindlichen Vortrags.

Dozentin: Frau Landtau

- Veranstaltung in Kooperation mit dem:
- Familienzentrum Eulerstraße
- Familienzentrum Kleine Freiheit
- Familienzentrum Viehfahrtsweg

Anfragen über den DRK Aktivtreff Pempelfort
 Ansprechpartnerin Beate Wildhagen Tel.: 0211-4930814



Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!
Wochenende auf dem Erlebnisbauernhof
für alleinerziehende Eltern und Kinder ab 3
 Wochenende auf dem Erlebnisbauernhof für alleinerziehende Eltern und Kinder ab 3:

Mit dem DRK zum Erlebnisbauernhof Reichswaldhof in Goch...

..das steht vom 27.09.2024 ab 16 Uhr bis 29.09.2024, 15 Uhr für alleinerziehende Eltern und deren Kinder ab 3 Jahren auf dem Programm.

Neben vielen schönen Erlebnissen mit Tieren und in der Natur bleibt an diesem Wochenende ausreichend Zeit, Themen rund um den Alltag von Ein-Eltern-Familien zu besprechen.

Themenschwerpunkte sind u.a. die Eltern-Kind-Beziehung, Fragen zu Erziehungsthemen sowie ein guter Umgang mit den Herausforderungen der alleinigen Verantwortung für das Kind.

Für die Kinder gibt es auf dem Hof viel zu entdecken und auszuprobieren, wie z.B. Ponyreiten, Trampolinspringen, Fußball spielen oder Besuche im Streichelzoo.

Auf dem Reichswaldhof leben zahlreiche Tiere, die sich über Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten freuen, so zum Beispiel Lamas, Esel, Kaninchen, Hühner, Shettys und Schafe.

Die Gebühr für das Wochenende mit Vollverpflegung, Ponyreiten für die Kinder, Übernachtung und gemeinsamer An- und Abreise mit dem Bus beträgt pro Erwachsenen 55 €, pro Kind 25 €. Das Angebot richtet sich an Ein-Eltern-Familien aus Düsseldorf.

Friedrichstadt ■
 24-1570 27.09.24

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

Exkursion
 ■ Freitag-Sonntag € 55,00

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv!
Offener Treff mit Kinderbetreuung

Mütter oder Väter, die mit ihren Kindern allein wohnen, sind keine Ausnahme und haben ihr Leben meist sehr gut organisiert. Häufig besteht dennoch der Bedarf, sich mit anderen Menschen in ähnlicher Lebenssituation über Alltags- und Erziehungsfragen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Das DRK bietet einen offenen Treff an, zu dem alleinerziehende Eltern zum informellen Austausch herzlich eingeladen sind. Das Angebot ist kostenlos und wird von einer pädagogischen Fachkraft begleitet. Die Kinder werden in der Zeit betreut.

Das Angebot findet einmal monatlich statt:
 ■ 22.01.2024 / 19.02.2024 / 18.03.2024 / 22.04.2024 / 13.05.2024 / 17.06.2024
 ■ 26.08.2024 / 16.09.2024 / 07.10.2024 / 11.11.2024 / 09.12.2024

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus

Friedrichstadt ■
 24-1571 22.01.24
 24-1572 26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 6 x Montag 16.30 – 18.45 kostenlos
 ■ 5 x Montag 16.30 – 18.45 kostenlos



DRK-Kindertagesstätten

Informationen unter: drk-duesseldorf.de
 Stichwort: Kita



Babysitter-Ausbildung Jugendliche ab 14 Jahren

Häufig ist es für Eltern, insbesondere für Alleinerziehende, nur durch den Einsatz von Babysittern möglich, Terminen nachzukommen, eine Veranstaltung zu besuchen, oder sich Freiraum zu verschaffen. Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen ab 14 Jahren, Studierende und junge Erwachsene bis 25 Jahre, die Freude am Umgang mit Kindern haben und gerne mehr Sicherheit darin erlangen möchten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten sie ein Zertifikat und werden auf Wunsch in die Vermittlerliste aufgenommen.

Seminarinhalte sind:

- Entwicklungspsychologie des Kindes
- Beschäftigungsmöglichkeiten für die verschiedenen Altersstufen
- Säuglingspflege
- Unfallverhütung und Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Verhalten in fremden Wohnungen
- Infos für schwierigen Situationen
- Rechte und Pflichten

Dozenten: Amelie Kölbl, Frederike Weiler, Charlotte Weiler

Pempelfort ■
24-1720 20.01.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00
Die Gebühr übernimmt das Familienzentrum

Gerresheim ■
24-1586 09.03.24

DRK-Familienzentrum Löwenzahn, Hallesche Straße 47
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00
Gebühr übernimmt Familienzentrum

Pempelfort ■
24-1585 20.04.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00
Gebühr übernimmt Familienzentrum

Oberbilk ■
24-1647.1 04.05.24

DRK-Familienzentrum Wirbelwind, Ellerstraße 191
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00
Gebühr übernimmt Familienzentrum

Gerresheim ■
24-1588 14.09.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00

Friedrichstadt ■
24-1589 23.11.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
■ Samstag 09.30 – 15.30 € 25,00



family-Programm – Stärkung der Chancen des Bildungserfolgs unserer Kinder

Ihr Kind kommt 2024 in die Schule. Eine spannende Lebensphase für Sie und Ihr Kind.

Im family Programm treffen Sie sich mit den anderen Eltern, deren Kinder auch von der Kita in die Grundschule wechseln und Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Um diese Themen geht es:

- Mein Kind lernt jeden Tag.
- Mein Kind kommt in die Schule.
- Mein Kind wird selbständig.

Um diese Fragen geht es?

- Wie kann ich mein Kind gut bei seiner Entwicklung begleiten?
 - Wie erkenne ich im Alltag, ob und wie mein Kind lernt?
 - Was kommt auf meine Familie zu, wenn mein Kind in die Schule kommt?
 - Wie können wir Eltern uns gegenseitig stärken?
- Information und Anmeldung: 0211-4930814 oder beate.wildhagen@drk-duesseldorf.de

Dozentin: Andrea Kölbl-Neuhaus, N.N., Beate Wildhagen, Xiao Luo

Vennhausen ■
24-1799 30.04.24
24-1799.1 27.08.24

Volker-Rosin-Schule, Arnstadter Weg 6-16
■ 7 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenlos
■ 3 x Dienstag 15.30 – 18.30 kostenlos

Pempelfort ■
24-1796 07.05.24
24-1796.1 27.08.24

Städt. Familienzentrum, Marc-Chagall-Str. 99 **ONLINE**
■ 8 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos

Benrath ■
24-1798 17.04.24
24-1798.1 28.08.24

GGs Südallee **ONLINE**
■ 8 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Mittwoch 19.30 – 22.30 kostenlos

Pempelfort ■
24-1797 07.05.24
24-1797.1 27.08.24

Städt. Familienzentrum, Eulerstraße 46 **ONLINE**
■ 8 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos
■ 2 x Dienstag 19.30 – 22.30 kostenlos

Elternkurse/ Elterntraining

Familie leben – Eltern können mehr –
in verschiedenen Stadtteilen.

Eltern können und wissen viel. Wir wünschen uns jedoch oft mehr Sicherheit im Erziehungsverhalten, Gewissheit darüber, ob wir im Umgang mit unseren Kindern auch „auf dem richtigen Weg“ sind. Hier setzt „Familie leben – Eltern können mehr“ an. Das Angebot umfasst vier Module, die auch einzeln besucht werden können. Ziel ist es, den Familienalltag zu reflektieren und gemeinsam Handlungsalternativen zu entwickeln, die das Familienleben und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern fördern. Die Teilnahme ist kostenlos.

Modul 1 (Eltern- und Erziehungskompetenz):

- Positive Erziehungshaltung
- Selbstwert und Selbstbewusstsein von Kindern stärken
- Kommunikation in der Familie
- Alltägliche Erziehungssituationen
- Strukturen und Regeln im Alltag
- Überforderung in der Erziehung
- Sprachentwicklung und Sprachförderung

Modul 2 (Familiengesundheit):

- Gesunde Ernährung
 - Bewegung
 - Gefahrenvorbeugung/Kinderkrankheiten
- Modul 2 wird ergänzt durch einen Familienaktionstag.

Modul 3 (Familienorganisation und Haushaltskompetenz):

- Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit
- Tages- und Jahresorganisation/ Zeitplanung
- Finanzen und Haushaltsbudget

Modul 4 (Medien, kulturelle und interkulturelle Kompetenz):

- Medienerziehung
 - Lesekompetenz
 - Kunst- und Kulturvermittlung
 - interkulturelle Kompetenz
- Modul 4 wird ergänzt durch einen Familienaktionstag.
Information und Anmeldung unter Tel: 0211. 2299 4711

Präsenzzeiten:

Kursleiterausbildung

Mein Baby entdeckt die Welt

02.02. – 04.02.2024 und 15.03 – 17.03.2024
09.00 – 16.30 Uhr
Hospitationen: 12 UE
Selbststudium: 8 UE
Reflexionstreffen: 8 UE – Termin offen
Insgesamt: 60 UE

Themenübersicht:

- Wissen über die Bedürfnisse von Eltern und Babys im 1. Lebensjahr
- Aufbau und Struktur einer Kursstunde
- Motorische Entwicklung der Babys im 1. Lebensjahr
- Erleben mit allen 7 Sinnen – die Bedeutung der sensorischen Integration
- Wahrnehmung – Achtsamkeit
- Die Bedeutung von Ritualen
- Relevante Themen die Eltern interessieren wie Schlaf, Einführung Beikost, Tragen, Fremdeln
- Bindungstheorie
- Lieder, Fingerspiele
- Kursangebote für den motorischen, als auch kognitiven Bereich zur Förderung der jeweiligen Entwicklungsstufe
- Grundlagen der Kommunikation und des Zuhörens
- Theorie der Gruppenphasen

250,-€/inkl. Verpflegung und Material
Anmeldung erforderlich

Dozentin: Beate Wildhagen

Pempelfort ■
24-1500 02.02.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 6 x Freitag 09.00 – 16.30 € 250,00





DRK Junior-Retter-Camp Unterbacher See 2024

Die DRK-Wasserwacht lädt 8-12 Jährige ein zum Junior-Retter-Camp 2024 am Unterbacher See (Südstrand) in Düsseldorf. In einer Gruppe von 30 Teilnehmern wird die Qualifikation zum Junior-Retter erworben. Für Schwimm-ausbildungen, für die der Unterbacher See nicht geeignet ist, steht ein Hallenbad zur Verfügung. Voraussetzungen sind das Jugendschwimmabzeichen Silber, Gesundheitszeugnis und die Einverständniserklärung der Eltern.

Dozent: André Fricke

■ Donnerstag – Samstag € 45,00

Anmeldung: Frau A. Weth-Steinbrecher

Tel: 0211. 22 99 23 22 oder

Info@wasserwacht-duesseldorf.de

Termin bitte erfragen

Eltern-Kind-Schwimmen

Baby-/Eltern-Kind-Schwimmen-EKiS

Eltern lernen, ihre Kinder spielerisch an das Wasser zu gewöhnen. Der gemeinsame Umgang mit dem Medium soll Spaß machen.

Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich positiv auf das Erziehungsverhalten aus. Die Bewegungsanreize im Wasser üben einen nachhaltigen Einfluss auf die motorische Entwicklung des Kindes aus. Der Aufenthalt im Wasser beträgt maximal 35 Minuten. Die Wassertemperatur beträgt 28°C.

Geschwisterkinder erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent auf die Kursgebühr.

Die Gruppeneinteilung erfolgt nach dem Alter der Kinder. EKIS wendet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 4 Monate bis 4 Jahre.

Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Kinderwagen dürfen nicht im Gebäude abgestellt werden und müssen draußen bleiben.

Dozenten: Emily Zielke, Miguel Cesar-Augusto Wald

Bilk ■

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

24-1802	10.01.24	■ 11 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 117,00
24-1802.1	10.01.24	■ 11 x Mittwoch	17.00 – 17.45	€ 117,00
24-1802.2	10.01.24	■ 11 x Mittwoch	17.45 – 18.30	€ 117,00
24-1808	13.01.24	■ 11 x Samstag	15.00 – 15.45	€ 117,00
24-1809	13.01.24	■ 11 x Samstag	15.45 – 16.30	€ 117,00
24-1810	13.01.24	■ 11 x Samstag	16.30 – 17.15	€ 117,00
24-1811	10.04.24	■ 12 x Mittwoch	16.15 – 17.00	€ 127,00

24-1812 10.04.24

24-1812.1 10.04.23

24-1817 13.04.24

24-1818 13.04.24

24-1819 13.04.24

24-1820 21.08.24

24-1821 21.08.24

24-1822 21.08.24

24-1828 24.08.24

24-1829 24.08.24

24-1830 24.08.24

Gerresheim ■

24-1832 12.01.24

24-1833 12.01.24

24-1834 12.01.24

24-1835 12.01.24

24-1836 12.01.24

24-1837 12.04.24

24-1838 12.04.24

24-1839 12.04.24

24-1840 12.04.24

24-1841 12.04.24

24-1842 23.08.24

24-1843 23.08.24

24-1844 23.08.24

24-1845 23.08.24

24-1846 23.08.24

Reisholz/Hassels ■

24-1900 13.05.24

24-1901 07.10.24

■ 12 x Mittwoch 17.00 – 17.45 € 127,00

■ 12 x Mittwoch 17.45 – 18.30 € 127,00

■ 13 x Samstag 15.00 – 15.45 € 138,00

■ 13 x Samstag 15.45 – 16.30 € 138,00

■ 13 x Samstag 16.30 – 17.15 € 138,00

■ 16 x Mittwoch 16.15 – 17.00 € 169,00

■ 16 x Mittwoch 17.00 – 17.45 € 169,00

■ 16 x Mittwoch 17.45 – 18.30 € 169,00

■ 16 x Samstag 15.00 – 15.45 € 169,00

■ 16 x Samstag 15.45 – 16.30 € 169,00

■ 16 x Samstag 16.30 – 17.15 € 169,00

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■ 11 x Freitag 15.30 – 16.15 € 117,00

■ 11 x Freitag 16.15 – 17.00 € 117,00

■ 11 x Freitag 17.00 – 17.45 € 117,00

■ 11 x Freitag 17.45 – 18.30 € 117,00

■ 11 x Freitag 18.30 – 19.15 € 117,00

■ 13 x Freitag 15.30 – 16.15 € 138,00

■ 13 x Freitag 16.15 – 17.00 € 138,00

■ 13 x Freitag 17.00 – 17.45 € 138,00

■ 13 x Freitag 17.45 – 18.30 € 138,00

■ 13 x Freitag 18.30 – 19.15 € 138,00

■ 15 x Freitag 15.30 – 16.15 € 159,00

■ 15 x Freitag 16.15 – 17.00 € 159,00

■ 15 x Freitag 17.00 – 17.45 € 159,00

■ 15 x Freitag 17.45 – 18.30 € 159,00

■ 15 x Freitag 18.30 – 19.15 € 159,00

Informationsrunde für

Eltern "Thema- Schwimmen"

Wie steigere ich die Motivation meines Kindes beim Schwimmen? Welche Unterstützung ist sinnvoll? Was Eltern zu den Themen Wassergewöhnung und Schwimmen wissen sollten.

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 1 x Montag 14.00 – 17.00 kostenlos

■ 1 x Montag 14.00 – 17.00 kostenlos



DRK-Wasserwacht



Anfängerschwimmkurse

Das DRK-Wasserwacht-Schwimmprojekt unterstützt Ihre Kinder sich mit dem Medium Wasser vertraut zu machen. Beim Anfängerschwimmen werden Ihren Kindern über die Wassergewöhnung die Grundtechniken der verschiedenen Schwimmarten vermittelt und sie können die verschiedenen Schwimmzeichen erwerben.

Im Schwimmkurs ab Bronze trainieren Ihre Kinder und Jugendlichen für das Jugendschwimmabzeichen Silber. In diesen Gruppen befinden sich Schwimmer, die ihre Schwimmtechniken vertiefen und ihre konditionelle Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Gruppenübergreifende Informationsveranstaltungen für Eltern ergänzen das Kursangebot.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte erfragen Sie einen freien Platz.

Dozenten: Petra Gante, Timo Reiter, Aswin Chandrakumar, Philipp Heimansfeld, Leon Bröcker, Lothar Mixa, Andreas Kamm, Emily Zielke, Henry Zielke, Hanna Palesch, Anna Scharl

Sie können sich online auf der entsprechenden Wartelisten unter <https://kursplaner.drk-duesseldorf.de> eintragen (QR-Code).

Achtung!

Die **Gebühreneinzüge für Anfängerschwimmkurse werden in zwei Teilen eingezogen.**

Der 1. Einzug erfolgt am 17.01.24 und der 2. Einzug am 10.04.24.

	Eller ■
24-1905	08.01.24
24-1906	08.01.24
24-1907	08.01.24
24-1908	08.01.24
24-1909	13.01.24
24-1910	13.01.24
24-1911	13.01.24
24-1913	13.01.24
24-1914	13.01.24
24-1915	13.01.24
24-1917	13.01.24
24-1918	13.01.24
24-1919	13.01.24
24-1920	13.01.24

Hallenbad, Heidelberger Str. 75		
■	22 x Montag	15.45 – 16.30
■	22 x Montag	16.00 – 16.45
■	22 x Montag	16.30 – 17.15
■	22 x Montag	16.45 – 17.30
■	22 x Samstag	13.00 – 13.45
■	22 x Samstag	13.00 – 13.45
■	22 x Samstag	13.00 – 13.45
■	22 x Samstag	13.45 – 14.30
■	22 x Samstag	13.45 – 14.30
■	22 x Samstag	14.30 – 15.15
■	22 x Samstag	14.30 – 15.15
■	22 x Samstag	14.30 – 15.15
■	22 x Samstag	15.15 – 16.00

24-1921	13.01.24
24-1922	13.01.24
24-1923	26.08.24
24-1924	26.08.24
24-1925	26.08.24
24-1926	26.08.24
24-1927	24.08.24
24-1928	24.08.24
24-1929	24.08.24
24-1931	24.08.24
24-1932	24.08.24
24-1933	24.08.24
24-1935	24.08.24
24-1936	24.08.24
24-1937	24.08.24
24-1938	24.08.24
24-1939	24.08.24
24-1940	24.08.24

Stockum ■

24-1942	11.01.24
24-1943	11.01.24
24-1944	11.01.24
24-1945	11.01.24
24-1946	11.01.24
24-1947	11.01.24
24-1948	11.01.24
24-1949	22.08.24
24-1950	22.08.24
24-1951	22.08.24
24-1952	22.08.24
24-1953	22.08.24
24-1954	22.08.24
24-1955	22.08.24

Bilk ■

24-1970	10.01.24
24-1971	10.01.24
24-1972	10.01.24
24-1973	10.01.24
24-1975	12.01.24
24-1976	12.01.24
24-1977	12.01.24
24-1978	12.01.24
24-1979	12.01.24
24-1980	12.01.24
24-1981	12.01.24
24-1982	12.01.24
24-1983	21.08.24
24-1984	21.08.24
24-1985	21.08.24

■	22 x Samstag	15.15 – 16.00
■	22 x Samstag	15.15 – 16.00
■	15 x Montag	15.45 – 16.30
■	15 x Montag	16.00 – 16.45
■	15 x Montag	16.30 – 17.15
■	15 x Montag	16.45 – 17.30
■	16 x Samstag	13.00 – 13.45
■	16 x Samstag	13.00 – 13.45
■	16 x Samstag	13.00 – 13.45
■	16 x Samstag	13.45 – 14.30
■	16 x Samstag	13.45 – 14.30
■	16 x Samstag	13.45 – 14.30
■	16 x Samstag	14.30 – 15.15
■	16 x Samstag	14.30 – 15.15
■	16 x Samstag	14.30 – 15.15
■	16 x Samstag	15.15 – 16.00
■	16 x Samstag	15.15 – 16.00
■	16 x Samstag	15.15 – 16.00

Rheinbad, Europaplatz 1

■	22 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	22 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	22 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	22 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	22 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	22 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	22 x Donnerstag	18.30 – 19.15
■	15 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	15 x Donnerstag	16.15 – 17.00
■	15 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	15 x Donnerstag	17.00 – 17.45
■	15 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	15 x Donnerstag	17.45 – 18.30
■	15 x Donnerstag	18.30 – 19.15

Bilker Arcaden, Bachstr. 145

■	23 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	23 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	23 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	23 x Mittwoch	17.00 – 17.45
■	24 x Freitag	16.15 – 17.00
■	24 x Freitag	16.15 – 17.00
■	24 x Freitag	17.00 – 17.45
■	24 x Freitag	17.00 – 17.45
■	24 x Freitag	17.45 – 18.30
■	24 x Freitag	17.45 – 18.30
■	24 x Freitag	18.30 – 19.15
■	24 x Freitag	18.30 – 19.15
■	16 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	16 x Mittwoch	16.15 – 17.00
■	16 x Mittwoch	17.00 – 17.45

24-1986	21.08.24	■ 16 x Mittwoch	17.00 – 17.45
24-1988	23.08.24	■ 15 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1989	23.08.24	■ 15 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1990	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1991	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1992	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.45 – 18.30
24-1993	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.45 – 18.30
24-1994	23.08.24	■ 15 x Freitag	18.30 – 19.15
24-1995	23.08.24	■ 15 x Freitag	18.30 – 19.15

Benrath ■

24-1999.6	10.01.24	■ 23 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1999.7	10.01.24	■ 23 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1999.8	10.01.24	■ 23 x Freitag	17.45 – 18.30
24-1999.9	23.08.24	■ 15 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1999.90	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1999.91	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.45 – 18.30

Oberbilk ■

24-1956	10.01.24	■ 23 x Mittwoch	16.15 – 17.00
24-1957	10.01.24	■ 23 x Mittwoch	17.00 – 17.45
24-1958	10.01.24	■ 23 x Mittwoch	17.45 – 18.30
24-1959	21.08.24	■ 16 x Mittwoch	16.15 – 17.00
24-1960	21.08.24	■ 16 x Mittwoch	17.00 – 17.45
24-1961	21.08.24	■ 16 x Mittwoch	17.45 – 18.30

Unterrath ■

24-1962	08.01.24	■ 22 x Montag	17.30 – 18.15
24-1963	26.08.24	■ 15 x Montag	17.30 – 18.15

Bilk ■

24-1963.2	13.01.24	■ 24 x Samstag	17.15 – 18.00
24-1964	09.01.24	■ 23 x Dienstag	16.15 – 17.00
24-1965	09.01.24	■ 23 x Dienstag	17.00 – 17.45
24-1966	09.01.24	■ 23 x Dienstag	17.45 – 18.30
24-1966.1	24.08.24	■ 16 x Samstag	17.15 – 18.00

Benrath, Regerstr. 9

Lehrschwimmbad GGS, Sonnenstr. 10

Gartenhallenbad, Mettlacher Straße 55

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

24-1967	27.08.24	■ 15 x Dienstag	16.15 – 17.00
24-1968	27.08.24	■ 15 x Dienstag	17.00 – 17.45
24-1969	27.08.24	■ 15 x Dienstag	17.45 – 18.30
24-1969.1	12.01.24	■ 24 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1969.2	12.01.24	■ 24 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1969.3	12.01.24	■ 24 x Freitag	17.45 – 18.30
24-1969.4	23.08.24	■ 15 x Freitag	16.15 – 17.00
24-1969.5	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.00 – 17.45
24-1969.6	23.08.24	■ 15 x Freitag	17.45 – 18.30

Gerresheim ■

24-1996	09.01.24	■ 23 x Dienstag	15.30 – 16.15
24-1997	09.01.24	■ 23 x Dienstag	16.15 – 17.00
24-1998	09.01.24	■ 23 x Dienstag	17.00 – 17.45
24-1999	09.01.24	■ 23 x Dienstag	17.45 – 18.30
24-1999.1	27.08.24	■ 15 x Dienstag	15.30 – 16.15
24-1999.2	27.08.24	■ 15 x Dienstag	16.15 – 17.00
24-1999.3	27.08.24	■ 15 x Dienstag	17.00 – 17.45
24-1999.4	27.08.24	■ 15 x Dienstag	17.45 – 18.30



Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

Schwimmassistenten gesucht!

Du bist mindestens 14 Jahre alt, besitzt das Schwimmabzeichen in Silber und hast Freude daran unsere Schwimmlehrer beim Anfängerschwimmen zu unterstützen, dann wende Dich an uns (Honorar: 10 Euro/45 Minuten):

Tel.: 2299 2166 oder per

E-Mail: bewegungskurse@drk-duesseldorf.de

Dozenten für den Wasserbereich gesucht!

Wenn Sie bereits einen Rettungsschwimmer in Silber haben, oder diesen beabsichtigen zu machen und Interesse haben als Schwimmlehrer Kurse zu geben, dann wenden Sie sich an uns:

Tel.: 2299 2166 oder per

E-Mail: bewegungskurse@drk-duesseldorf.de

Angebote der DRK-Bildungsakademie

Forum Gesundheit / Bewegung

Tai Chi und Gymnastik

Langsame und harmonische Gymnastik für Muskeln und Gelenke unter Einbeziehung der Atmung. Übungen für Koordination und Gleichgewicht. Die Stunde wird mit der Tai Chi Bewegungsform Honan abgerundet.

Dozentin: Irmela Engler, N.N.

Friedrichstadt ■		DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
24-2108	16.01.24	■ 24 x Dienstag 10.30 – 11.30 € 130,00
24-2111	03.09.24	■ 15 x Dienstag 10.30 – 11.30 € 81,00
Pempelfort ■		DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
24-2116	15.01.24	■ 20 x Montag 16.45 – 17.45 € 108,00
24-2117	15.01.24	■ 20 x Montag 18.00 – 19.00 € 108,00
24-2118	02.09.24	■ 15 x Montag 16.45 – 17.45 € 81,00
24-2119	02.09.24	■ 15 x Montag 18.00 – 19.00 € 81,00
Gerresheim ■		DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
24-2121	17.01.24	■ 22 x Mittwoch 18.00 – 19.00 €
119,00		
24-2122	17.01.24	■ 22 x Mittwoch 19.15 – 20.15 €
119,00		
24-2125	04.09.24	■ 15 x Mittwoch 18.00 – 19.00 €
81,00		
24-2126	04.09.24	■ 15 x Mittwoch 19.15 – 20.15 €
81,00		

Tai Chi Chuan

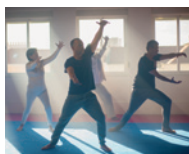
Tai Chi Chuan ist ein Gesundheitstraining, das aus Atem-, Haltungs-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen besteht. Die Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppe geeignet. Im Kurs werden Elemente des Qi Gong einfließen.

Benrath ■		Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35
24-2112	11.01.24	■ 21 x Donnerstag 09.00 – 10.30 €
177,00		
24-2114	22.08.24	■ 14 x Donnerstag 09.00 – 10.30 €
121,00		

Gerresheim ■
24-2123 18.01.24
24-2127 05.09.24



Derendorf ■
24-2205 11.01.24
24-2206 22.08.24



Pempelfort ■
24-3200 13.01.24
24-3204 24.08.24

Tai Chi und Gymnastik im Sitzen

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
■ 21 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 169,00
■ 14 x Donnerstag 10.00 – 11.30 € 113,00

Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode nutzt die Bewegung um Anspannungen abzubauen. Bewegungsabläufe werden leichter und Spannungen können nachlassen. Stressbedingte Rücken- und Schulterschmerzen lassen sich durch behutsame und achtsame Bewegungsabläufe besser wahrnehmen und regulieren. Ihre Selbstwahrnehmung wird hierdurch gestärkt und eigene Ressourcen aktiviert. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Dozentin: Elisabeth Polke

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 21 x Donnerstag 19.00 – 20.00 € 113,00
■ 14 x Donnerstag 19.00 – 20.00 € 76,00

Yoga

Zu allen Yogaangeboten bringen Sie bitte eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines Kissen mit. (bitte fett)

Dozenten: Christina Ladda, Anne Goertz, Sana Migati Kozlica, Elisabeth Dopheide, Anna Stöcker Marguerite-Marie du Garreau, Jacqueline Haefke, Ina Maria Zinnenlauf, Anja Engel, Christel Zaretzke, Sibyl Bolley, N.N.

Yoga für Frauen

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Yoga ist für Menschen aller Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
■ 23 x Samstag 13.00 – 14.30 € 185,00
■ 15 x Samstag 13.00 – 14.30 € 121,00

Yoga für alle

Sie möchten Yoga kennenlernen oder Ihre Yogakenntnisse erweitern? Dann ermöglicht Ihnen dieser Kurs einen Einblick in verschiedene Bereiche des Yoga. Durch einfache

che Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. So fühlen Sie sich ausgeglichener und können Ihrem Alltag entspannter begegnen.

Pempelfort ■

24-3201	09.01.24	■ 22 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 119,00
24-3202	09.01.24	■ 22 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 177,00
24-3205	27.08.24	■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 76,00
24-3206	27.08.24	■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 113,00

Unterrath ■

24-3208	09.01.24	■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 177,00
24-3208.1	09.01.24	■ 22 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 177,00
24-3210	27.08.24	■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 113,00
24-3211	27.08.24	■ 14 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 113,00

Friedrichstadt ■

24-3216	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 169,00
24-3217	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 169,00
24-3219	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 113,00
24-3220	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 113,00

Reisholz/Hassels ■

24-3230	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 169,00
24-3231	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 169,00
24-3232	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 113,00
24-3233	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 113,00

Derendorf ■

24-3234	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 169,00
24-3234.1	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 169,00
24-3235	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 113,00
24-3235.2	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 113,00

Gerresheim ■

24-3236	08.01.24	■ 21 x Montag	09.30 – 11.00	€ 169,00
24-3237	08.01.24	■ 21 x Montag	11.15 – 12.45	€ 169,00
24-3240	26.08.24	■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 113,00
24-3241	26.08.24	■ 14 x Montag	11.15 – 12.45	€ 113,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 119,00
■ 22 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 177,00
■ 14 x Dienstag	17.30 – 18.30	€ 76,00
■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.30	€ 113,00

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 177,00
■ 22 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 177,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	19.45 – 21.15	€ 113,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 169,00
■ 21 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 169,00
■ 14 x Donnerstag	18.00 – 19.30	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	19.45 – 21.15	€ 113,00

DRK-zentrum plus, Potsdamer Straße 41

■ 21 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 169,00
■ 21 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 169,00
■ 14 x Donnerstag	17.30 – 19.00	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	19.00 – 20.30	€ 113,00

DRK-zentrum plus, Blumenthalstraße 2

■ 21 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 169,00
■ 21 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 169,00
■ 14 x Donnerstag	10.00 – 11.30	€ 113,00
■ 14 x Donnerstag	16.30 – 18.00	€ 113,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 21 x Montag	09.30 – 11.00	€ 169,00
■ 21 x Montag	11.15 – 12.45	€ 169,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00	€ 113,00
■ 14 x Montag	11.15 – 12.45	€ 113,00



Yoga für Schwangere

Yoga während der Schwangerschaft bietet die Möglichkeit, sich selbst und den Körper besser kennenzulernen. Yoga hilft, den eigenen Atemrhythmus wahrzunehmen, eine gesunde Körperhaltung zu bewahren und lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und hormonell bedingten Missstimmungen. Yoga unterstützt das psychische Gleichgewicht und die innere Ruhe – eine große Hilfe während der Schwangerschaft und besonders während der Geburt

Pempelfort ■

24-3203	11.01.24	■ 21 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 169,00
24-3207	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 113,00

Friedrichstadt ■

24-3214	11.01.24	■ 10 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 81,00
24-3214.1	11.04.24	■ 10 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 81,00
24-3215	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 113,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Dienstag	20.00 – 21.30	€ 169,00
■ 14 x Donnerstag	20.00 – 21.30	€ 113,00

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 81,00
■ 10 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 81,00
■ 14 x Donnerstag	13.30 – 15.00	€ 113,00

Yoga für einen starken Rücken

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Yoga kennenzulernen. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen welche den Rücken stärken, egal ob man bereits Rückenprobleme hat oder die präventiv trainieren möchte. Die Übungen dienen der Entkrampfung verspannter Rücken- und Schulterpartien und bringen Entspannung. Ziele des Trainings sind eine verbesserte Stabilisation der Wirbelsäule und die Verbesserung der Körperhaltung, des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit.

Unterrath ■

24-3209	10.01.24	■ 22 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 177,00
24-3209.1	10.01.24	■ 22 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 119,00
24-3210.1	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 121,00
24-3210.2	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 81,00

DRK-zentrum plus, Eckenerstraße 1

■ 22 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 177,00
■ 22 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 119,00
■ 15 x Mittwoch	09.45 – 11.15	€ 121,00
■ 15 x Mittwoch	11.30 – 12.30	€ 81,00

Astanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit durch Bewegung zur Meditation zu gelangen. In einer genau festgelegten Übungsreihe (nach Serien untergliedert) wird jeder Atemzug mit kraftvollen Bewegungsabläufen und Körperhaltungen koordiniert. Dabei werden alle Muskeln gestärkt und gedehnt, die Ausdauer trainiert und der Stoffwechsel angeregt, so dass Ungleichgewichte im Muskel-Skelett-System mit der Zeit ausgeglichen werden können.

Benrath ■

24-3221	08.01.24
24-3222	26.08.24
24-3223	09.01.24
24-3224	09.04.24
24-3225	27.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 21 x Montag	19.15 – 20.45	€ 177,00
■ 14 x Montag	19.15 – 20.45	€ 121,00
■ 11 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 97,00
■ 11 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 97,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 121,00

Yin Yoga:

Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele

Jungen Müttern werden Momente für und mit sich selbst ermöglicht. Yin Yoga bedeutet Zeit für Körper, Geist, Herz und Seele. Lang gehaltene Positionen ohne Muskelkraft werden dabei kombiniert mit Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken. Wir verweilen im Sitzen und Liegen für mehrere Minuten in den Asanas, wodurch tiefe Muskelpartien und Faszien angesprochen werden, Spannungen werden gelöst und der Geist darf zur Ruhe kommen.



Friedrichstadt ■

24-3226	16.01.24
24-3226.1	16.04.24
24-3226.2	27.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 41,00
■ 10 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 41,00
■ 10 x Dienstag	18.00 – 18.45	€ 41,00

Yoga mit Kundalini-Anteilen

Dieser Kurs beinhaltet Elemente des Kundalini-Yoga. Typisch für Kundalini Yoga sind die dynamischen und/oder fließenden Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher auch für Einsteiger geeignet.

Gerresheim ■

24-3238	09.01.24
24-3239	09.01.24
24-3243	27.08.24
24-3244	27.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 177,00
■ 20 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 161,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	19.30 – 21.00	€ 113,00

Yoga in den Sommerferien

Durch einfache Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannungen wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt.

Dozentin: Anna Stöcker

Gerresheim ■

24-3242	08.07.24
---------	----------

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 7 x Montag	10.00 – 11.30	€ 57,00
--------------	---------------	---------

Qi Gong

Qi Gong ist ein Übungssystem, welches in der Kampfkunst, der Meditation und in der Medizin verwendet wird. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Qi Gong sowohl präventiv als auch intervenierend genutzt. Dieses jahrtausendealte, von Mönchen in China entwickelte Lehrprogramm zielt, verbunden mit Konzentration, auf eine Bewusstmachung und Intensivierung der vitalen Lebensenergie "Chi" ab. Mit dem Begriff "Qi Gong" werden alle Übungen zusammengefasst, bei denen es darum geht, die Lebensenergie "Chi" im eigenen Körper zu steuern bzw. zu beeinflussen. Die Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Dozenten: Jutta Giovannoni, Petra Eckertz-Kleinau, Frank Gaedtke

Benrath ■

24-3252	12.01.24
24-3253	11.01.24
24-3254	23.08.24
24-3255	22.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 23 x Freitag	18.30 – 20.00	€ 193,00
■ 21 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 177,00
■ 14 x Freitag	19.30 – 20.00	€ 121,00
■ 14 x Donnerstag	10.30 – 12.00	€ 121,00

Gerresheim ■

24-3256	08.01.24
24-3257	26.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31, Flinger Broich 203

■ 21 x Montag	19.30 – 21.00	€ 169,00
■ 14 x Montag	19.30 – 21.00	€ 113,00

Unterrath ■

24-3258	10.01.24
24-3260	21.08.24

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 22 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 177,00
■ 15 x Mittwoch	18.00 – 19.30	€ 121,00

Pempelfort ■

24-3262	09.01.24
24-3263	09.01.24
24-3264	27.08.24
24-3265	27.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 177,00
■ 22 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 177,00
■ 14 x Dienstag	13.00 – 14.30	€ 113,00
■ 14 x Dienstag	14.45 – 16.15	€ 113,00

Friedrichstadt ■

24-3267	08.01.24
24-3268	26.08.24
24-3267.1	09.01.24
24-3268.1	27.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Montag	15.00 – 16.30	€ 169,00
■ 14 x Montag	15.00 – 16.30	€ 113,00
■ 22 x Dienstag	18.30 – 20.00	€ 177,00
■ 14 x Dienstag	18.30 – 20.00	€ 113,00

Derendorf ■

24-3269	09.01.24
24-3270	12.01.24
24-3271	27.08.24
24-3272	23.08.24

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2

■ 22 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 177,00
■ 23 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 185,00
■ 14 x Dienstag	09.30 – 11.00	€ 113,00
■ 14 x Freitag	15.30 – 17.00	€ 113,00

Fitnessangebote

Body Fit

Dieses effektive Ganzkörpertraining steigert Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Kombination von Stretching- und Funktionsübungen, unter Einsatz einfacher Fitnessgeräte, bietet ein umfassendes Training für den gesamten Körper. Schrittweise verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Dozenten: Dijana Basic Arapovic, N.N.

Friedrichstadt ■	
24-2301	08.01.24
24-2303	26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	
■ 21 x Montag	09.00 – 10.30 € 169,00
■ 14 x Montag	09.00 – 10.30 € 113,00

Benrath ■	
24-2307	08.01.24
24-2308	10.01.24
24-2309	10.01.24
24-2310	26.08.24
24-2311	21.08.24
24-2312	21.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35	
■ 21 x Montag	09.30 – 11.00 € 177,00
■ 22 x Mittwoch	18.00 – 19.00 € 124,00
■ 22 x Mittwoch	19.00 – 20.00 € 124,00
■ 14 x Montag	09.30 – 11.00 € 121,00
■ 15 x Mittwoch	18.00 – 19.00 € 86,00
■ 15 x Mittwoch	19.00 – 20.00 € 86,00

Reisholz/Hassels ■	
24-2315	10.01.24
24-2318	21.08.24

DRK-zentrum <i>plus</i> , Potsdamer Straße 41	
■ 22 x Mittwoch	16.45 – 18.15 € 177,00
■ 15 x Mittwoch	16.45 – 18.15 € 121,00

Gerresheim ■	
24-2321	11.01.24
24-2322	22.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	
■ 21 x Donnerstag	18.30 – 19.30 € 113,00
■ 14 x Donnerstag	18.30 – 19.30 € 76,00

Bauch-Beine-Po Workout

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung. Der ganze Körper und die Ausdauer werden bei diesem Workout ebenfalls trainiert. Und was den Rumpf stärkt, ist auch gut für den Rücken.

Gerresheim ■	
24-2330	11.01.24
24-2331	22.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	
■ 21 x Donnerstag	19.45 – 20.45 € 113,00
■ 14 x Donnerstag	19.45 – 20.45 € 76,00

Pilates

Das Pilates-Training ist ein ganzheitliches Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Dehnung und Kräftigung lö-

sen Verspannungen, Blockaden und korrigieren Fehlhaltungen. Pilates verbessert die Flexibilität, baut Stress ab und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Dozenten: Anja Ockler-Witzke, Gabriele Franke

Friedrichstadt ■	
24-3300	08.01.24
24-3301	08.01.24
24-3302	11.01.24
24-3303	26.08.24
24-3304	26.08.24
24-3305	22.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	
■ 21 x Montag	10.30 – 12.00 € 169,00
■ 21 x Montag	19.00 – 20.30 € 169,00
■ 21 x Donnerstag	09.00 – 10.30 € 169,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00 € 113,00
■ 14 x Montag	19.00 – 20.30 € 113,00
■ 14 x Donnerstag	09.00 – 10.30 € 113,00

Benrath ■	
24-3306	12.01.24
24-3308	23.08.24

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35	
■ 23 x Freitag	17.00 – 18.30 € 193,00
■ 14 x Freitag	17.00 – 18.30 € 121,00

Gerresheim ■	
24-3310	09.01.24
24-3311	09.01.24
24-3315	27.08.24
24-3316	27.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31	
■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.00 € 119,00
■ 22 x Dienstag	19.15 – 20.15 € 119,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00 € 76,00
■ 14 x Dienstag	19.15 – 20.15 € 76,00

Pempelfort ■	
24-3318	08.01.24
24-3319	10.01.24
24-3320	10.01.24
24-3321	26.08.24
24-3322	21.08.24
24-3323	21.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	
■ 21 x Montag	14.30 – 16.00 € 169,00
■ 22 x Mittwoch	18.30 – 20.00 € 177,00
■ 22 x Mittwoch	20.00 – 21.30 € 177,00
■ 14 x Montag	14.30 – 16.00 € 113,00
■ 15 x Mittwoch	18.30 – 20.00 € 121,00
■ 15 x Mittwoch	20.00 – 21.30 € 121,00

Rücken Fit

Der Alltag birgt viele Herausforderungen: Heben, Tragen, gebeugte Haltungen, sitzende Tätigkeiten.... Die Folgen sind oft Rückenschmerzen und Verspannungen. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die Ihren Körper, insbesondere Rücken, Schulter und Bauch kräftigen. Das ausgewogene



Training der Rumpfmuskulatur verbessert nach und nach Ihre Haltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Dozenten: Nick Armin Lehmann, Ilka Karp-Rother, Gabriele Franke, N.N.

Benrath ■

24-2507	08.01.24	■ 21 x Montag	10.30 – 12.00	€ 177,00
24-2512	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 118,00
24-2513	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 118,00
24-2516	26.08.24	■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 121,00
24-2522	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 81,00
24-2523	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 81,00

Reisholz/Hassels ■

24-2525	09.01.24	■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 119,00
24-2526	09.01.24	■ 22 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 119,00
24-2529	27.08.24	■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 76,00
24-2530	27.08.24	■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 76,00

Gerresheim ■

24-2532	08.01.24	■ 21 x Montag	18.30 – 19.30	€ 113,00
24-2533	08.01.24	■ 21 x Montag	19.30 – 20.30	€ 113,00
24-2536	26.08.24	■ 14 x Montag	18.30 – 19.30	€ 76,00
24-2537	26.08.24	■ 14 x Montag	19.30 – 20.30	€ 76,00

Unterrath ■

24-2539	10.01.24	■ 22 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 119,00
24-2540	10.01.24	■ 22 x Mittwoch	10.30 – 11.30	€ 119,00
24-2541	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 81,00
24-2542	21.08.24	■ 15 x Mittwoch	10.45 – 11.45	€ 81,00

Pempelfort ■

24-2543	11.01.24	■ 21 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 169,00
24-2544	22.08.24	■ 14 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 113,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 21 x Montag	10.30 – 12.00	€ 177,00
■ 21 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 118,00
■ 21 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 118,00
■ 14 x Montag	10.30 – 12.00	€ 121,00
■ 14 x Donnerstag	17.00 – 18.00	€ 81,00
■ 14 x Donnerstag	18.00 – 19.00	€ 81,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41

■ 22 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 119,00
■ 22 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 119,00
■ 14 x Dienstag	18.00 – 19.00	€ 76,00
■ 14 x Dienstag	19.00 – 20.00	€ 76,00

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31

■ 21 x Montag	18.30 – 19.30	€ 113,00
■ 21 x Montag	19.30 – 20.30	€ 113,00
■ 14 x Montag	18.30 – 19.30	€ 76,00
■ 14 x Montag	19.30 – 20.30	€ 76,00

VHS, Eckenerstr. 1, Gymnastikraum

■ 22 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 119,00
■ 22 x Mittwoch	10.30 – 11.30	€ 119,00
■ 15 x Mittwoch	09.30 – 10.30	€ 81,00
■ 15 x Mittwoch	10.45 – 11.45	€ 81,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 169,00
■ 14 x Donnerstag	12.00 – 13.30	€ 113,00

Functional Fitness

Functional Fitness ist ein Ganzkörperworkout, welches mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und den gesamten Bewegungsapparat trainiert. Mit gezielten Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen wird die Bewegungsqualität und Körperstabilität im Alltag und Sport verbessert sowie Verletzungen vorgebeugt. Da die Intensität der Übungen sich an Ihr individuelles Leistungsniveau anpasst, ist dieses effektive Zirkeltraining für jeden geeignet, der seine Gesundheit fördern und sein individuellen Fitnesszustand steigern möchte.

Dozent: Stephan Schulz



Benrath ■

24-2350	08.01.24	■ 21 x Montag	18.00 – 19.00	€ 118,00
24-2351	26.08.24	■ 14 x Montag	18.00 – 19.00	€ 81,00

Bürgerhaus, Tellerlingstraße 56, Raum 35

■ 21 x Montag	18.00 – 19.00	€ 118,00
■ 14 x Montag	18.00 – 19.00	€ 81,00

Aquafitness

Sie möchten gelenkschonend trainieren? Dann nutzen Sie die Antriebskräfte des Wassers. Kraft- und Ausdauertraining, Stretching- sowie Entspannungsübungen im Wasser, stärken die Muskelpartien und das Herz-Kreislauf-System. Und ganz nebenbei, verbrennen Sie, durch den erhöhten Stoffwechsel, mehr Kalorien als bei Übungen an der Luft. Der Kurs findet in einem Schwimmbecken von ca. 1,37 cm statt.

Dozenten: Jürgen Gläser; Miguel Cesar-Augusto Wald, Gabriele Franke,

Bilk ■

24-3016	09.01.24	■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 86,00
24-3017	09.01.24	■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 86,00
24-3017.1	09.01.24	■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 86,00
24-3028	09.04.24	■ 12 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
24-3029	09.04.24	■ 12 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
24-3029.1	09.04.24	■ 12 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
24-3040	27.08.24	■ 15 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 116,00
24-3041	27.08.24	■ 15 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 116,00
24-3041.1	27.08.24	■ 15 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 116,00

Lehrschwimmbad Martin-Luther-Schule, Gotenstraße 20

■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 86,00
■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 86,00
■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 86,00
■ 12 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 93,00
■ 12 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 93,00
■ 15 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 116,00
■ 15 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 116,00
■ 15 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 116,00

Gerresheim ■

24-3053	09.01.24	■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 78,00
24-3054	09.01.24	■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 78,00
24-3055	09.01.24	■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 78,00
24-3057	11.01.24	■ 11 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 86,00
24-3058	11.01.24	■ 11 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 86,00
24-3059	11.01.24	■ 11 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 86,00
24-3060	11.01.24	■ 11 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 86,00
24-3061	11.01.24	■ 11 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 86,00

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18

■ 11 x Dienstag	18.30 – 19.15	€ 78,00
■ 11 x Dienstag	19.15 – 20.00	€ 78,00
■ 11 x Dienstag	20.00 – 20.45	€ 78,00
■ 11 x Donnerstag	17.00 – 17.45	€ 86,00
■ 11 x Donnerstag	17.45 – 18.30	€ 86,00
■ 11 x Donnerstag	18.30 – 19.15	€ 86,00
■ 11 x Donnerstag	19.15 – 20.00	€ 86,00
■ 11 x Donnerstag	20.00 – 20.45	€ 86,00

24-3062	12.01.24	■ 11 x Freitag	19,15 – 20,00	€ 86,00
24-3066	09.04.24	■ 12 x Dienstag	18,30 – 19,15	€ 93,00
24-3067	09.04.24	■ 12 x Dienstag	19,15 – 20,00	€ 93,00
24-3068	09.04.24	■ 12 x Dienstag	20,00 – 20,45	€ 93,00
24-3070	11.04.24	■ 11 x Donnerstag	17,00 – 17,45	€ 86,00
24-3071	11.04.24	■ 11 x Donnerstag	17,45 – 18,30	€ 86,00
24-3072	11.04.24	■ 11 x Donnerstag	18,30 – 19,15	€ 86,00
24-3073	11.04.24	■ 11 x Donnerstag	19,15 – 20,00	€ 86,00
24-3074	11.04.24	■ 11 x Donnerstag	20,00 – 20,45	€ 86,00
24-3075	12.04.24	■ 13 x Freitag	19,15 – 20,00	€ 101,00
24-3079	27.08.24	■ 15 x Dienstag	18,30 – 19,15	€ 116,00
24-3080	27.08.24	■ 15 x Dienstag	19,15 – 20,00	€ 116,00
24-3081	27.08.24	■ 15 x Dienstag	20,00 – 20,45	€ 116,00
24-3083	22.08.24	■ 15 x Donnerstag	17,00 – 17,45	€ 116,00
24-3084	22.08.24	■ 15 x Donnerstag	17,45 – 18,30	€ 116,00
24-3085	22.08.24	■ 15 x Donnerstag	18,30 – 19,15	€ 116,00
24-3086	22.08.24	■ 15 x Donnerstag	19,15 – 20,00	€ 116,00
24-3087	22.08.24	■ 15 x Donnerstag	20,00 – 20,45	€ 116,00
24-3088	23.08.24	■ 15 x Freitag	19,15 – 20,00	€ 116,00



Aquafitness für Frauen auch während der Schwangerschaft

Dozent: Miguel Cesar-Augusto Wald

Lehrschwimmbad, Lohbachweg 18				
■ 11 x Freitag	20,00 – 20,45	€ 86,00		
■ 13 x Freitag	20,00 – 20,45	€ 101,00		
■ 15 x Freitag	20,00 – 20,45	€ 116,00		

Hawaiianischer Hula-Tanzkurs

Lassen Sie sich vom "Spirit of Aloha" – Der Atem des Lebens – auf eine Reise in die Welt des Hulas mitnehmen und entdecken Sie den Zauber der Südseeinseln Hawaiis. Hula ist ein erzählender Tanz, der die Fülle des Lebens zum Ausdruck bringt. Mit Gesten und Mimik werden die Geschichten Hawaiis und des Lebens dargestellt. Der Hula-Tanz wird mit seinen Schrittfolgen, den Arm- und Handbewegungen und natürlich den hawaiianischen Hüftschwung erlernt. Der Hula-Tanz eine koordinations- und gesundheitsfördernde Wirkung und wird somit zum ganzheitlichen Körpertraining. Hula ist für alle Altersklassen geeignet, tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Dozentin: Marianne Krüger



Friedrichstadt ■

24-2401	09.01.24
24-2402	09.04.24
24-2403	27.08.24

Unterrath ■

24-2404	08.01.24
24-2404.1	08.04.24
24-2405	26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 10 x Dienstag	14,30 – 16,00	€ 71,00
■ 10 x Dienstag	14,30 – 16,00	€ 71,00
■ 14 x Dienstag	14,30 – 16,00	€ 99,00

VHS, Eckenerstr. 1, Gymnastikraum

■ 10 x Montag	14,30 – 16,00	€ 71,00
■ 11 x Montag	14,30 – 16,00	€ 78,00
■ 14 x Montag	14,30 – 16,00	€ 99,00

Line Dance-Tanzkurs

Beim Line Dance üben Sie festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, Richtungswechsel und Drehungen der anerkannten Tanzsportart. Line Dance hat seine Wurzeln in der amerikanischen Country- und Westernmusik. Heute wird in Reihen nebeneinander oder hintereinander. Line Dance ist für alle Altersklassen geeignet. Um Anmeldung wird gebeten.

Dozent: N.N.

Derendorf ■

24-2410	08.01.24
24-2411	26.08.24
24-2412	11.01.24
24-2413	22.08.24

DRK-zentrum plus, Blumenthalstraße 2

■ 21 x Montag	18,30 – 19,30	€ 99,00
■ 14 x Montag	18,30 – 19,30	€ 67,00
■ 21 x Donnerstag	18,30 – 19,30	€ 99,00
■ 14 x Donnerstag	18,30 – 19,30	€ 67,00

Sitzgymnastik

Ein leichtes Training im Sitzen für Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen. Ein Angebot mit musikalischer Unterstützung und Freude an Bewegung und Rhythmus. Atem- und Entspannungsübungen werden integriert. Zum Einsatz kommen u. a. Therabänder, leichte Hanteln, Bälle und Chiffontücher. Ziele des Kurses ist die Stärkung Ihrer Muskulatur, die Förderung Ihrer Grobmotorik und Körperkoordination.

Dozentin: N.N.

Derendorf ■
 24-2370 09.01.24
 24-2371 27.08.24

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 22 x Dienstag 15.30 – 16.30 € 119,00
 ■ 14 x Dienstag 15.30 – 16.30 € 76,00

Beweglich bleiben im Alltag

Dieses ganzheitliche Training dient der Verbesserung Ihrer Koordination, Ihrer Mobilität und Ihres Gleichgewichtes. Durch leichte Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt und Ihre Beweglichkeit trainiert und somit Stürzen vorgebeugt. Gleichzeitig werden Blockaden und Verspannungen durch Dehnungen gelöst. Hierbei wird auf individuelle Bewegungseinschränkungen eingegangen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Dozentin: Ursula Choinowski, N.N.

Gerresheim ■
 24-2372 12.01.24
 24-2373 23.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 23 x Freitag 08.45 – 09.30 € 93,00
 ■ 14 x Freitag 08.45 – 09.30 € 57,00

Derendorf ■
 24-2374 08.01.24
 24-2375 26.08.24

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 21 x Montag 09.30 – 11.00 € 169,00
 ■ 14 x Montag 09.30 – 11.00 € 113,00

Unterrath ■
 24-2376 08.01.24
 24-2377 26.08.24

VHS, Eckenerstr. 1, Gymnastikraum
 ■ 21 x Montag 11.30 – 12.30 € 113,00
 ■ 14 x Montag 11.30 – 12.30 € 76,00

FIT & GESUND ins Wochenende

Dieses abwechslungsreiche und ganzheitliche Programm für Best Ager, umfasst Muskelaufbau, Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie Übungen aus dem Bereich der NeuroKinetik. Dadurch wird Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gestärkt. Dehnung und Kräftigung lösen Verspannungen und Blockaden und korrigieren Fehlhaltungen.



Dozentin: N.N.

Gerresheim ■
 24-2340 12.01.24
 24-2341 23.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 23 x Freitag 09.30 – 10.30 € 124,00
 ■ 14 x Freitag 09.30 – 10.30 € 76,00

Workshop Sturzprävention

In diesem Workshop steht das Thema Sturzprophylaxe im Vordergrund. Gezielte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes helfen das Sturzrisiko im Alltag zu verringern. Um die generelle Fitness zu steigern, werden Kombinationen von Stretching und Funktionsgymnastik und der Einsatz einfacher Fitnessgeräte aufgezeigt. Haltungs- und Bewegungsschulungen runden das Programm ab. In der letzten halben Stunde können die Teilnehmer*innen themenbezogene Fragen stellen und sich fachlich beraten lassen.

Dozentin: Ursula Choinowski

Derendorf ■
 24-2375.1 04.05.24
 24-2375.2 25.05.24

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 € 17,00
 ■ 1 x Samstag 10.00 – 13.00 € 17,00

Friedrichstadt ■
 24-2378.1 02.11.24
 24-2379 30.11.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 1 x Samstag 10.00 – 13.00 € 17,00
 1 x Samstag 10.00 – 13.00 € 17,00

Rücken Fit 70+

Intensive aber schonende Gymnastik für alle, die Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Neben der Nacken-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie die Schultern. Dadurch entspannt sich Ihre Muskulatur, die Wirbelsäule wird stabilisiert und Ihre Körperhaltung verbessert. Schrittweise führt dies zu mehr Beweglichkeit. Für die Altersstufe 70+ geeignet.

Dozentin: Ilka Karp-Rother

Gerresheim ■
 24-2531 08.01.24
 24-2535 26.08.24

DRK-Familientreff, Lohbachweg 31
 ■ 21 x Montag 17.30 – 18.30 € 113,00
 ■ 14 x Montag 17.30 – 18.30 € 76,00



NeuroKinetik® für Erwachsene

NeuroKinetik® ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Gehirntraining, das für alle Altersgruppen geeignet ist. Das Sinnessystem, die geistige Flexibilität und die motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer werden umfassend trainiert. Ein ideales Training zur Demenzprävention.

Dozentin: Anja Ockler-Witzke

Friedrichstadt ■	
24-2360	10.01.24
24-2361	21.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47		
■ 22 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 119,00
■ 15 x Mittwoch	18.00 – 19.00	€ 81,00

Brain-Gym / Gehirnjogging

Das Gedächtnistraining/Gehirnjogging dient der Konzentration und Merkfähigkeit, Reproduktion der Formulierung und Wortfindung. Das Gehirn wird zum aktiven Tun "verführt" und bleibt auch im Alter geschmeidig und lebendig.



Friedrichstadt ■	
24-2570	12.01.24
24-2571	12.01.24
24-2572	12.04.24
24-2573	12.04.24
24-2574	23.08.24
24-2575	23.08.24

Pempelfort ■	
24-2590	08.01.24
24-2591	08.01.24
24-2592	08.04.24
24-2593	08.04.24
24-2594	26.08.24
24-2595	26.08.24

Derendorf ■	
24-2597	10.01.24
24-2598	10.04.24
24-2599	21.08.24

Derendorf ■	
24-3655	09.01.24

Derendorf ■	
24-3656	11.01.24

Reisholz/Hassels ■	
24-3650	

Dozenten: Elke Jeske, Beate Wildhagen, Kerstin Frommeyer

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47		
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00
■ 10 x Freitag	09.30 – 10.30	€ 41,00
■ 10 x Freitag	10.45 – 11.45	€ 41,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31		
■ 10 x Montag	09.00 – 10.00	€ 41,00
■ 10 x Montag	11.00 – 12.00	€ 41,00
■ 12 x Montag	09.00 – 10.00	€ 49,00
■ 12 x Montag	11.00 – 12.00	€ 49,00
■ 15 x Montag	09.00 – 10.00	€ 61,00
■ 15 x Montag	11.00 – 12.00	€ 61,00

DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2		
■ 11 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 67,00
■ 12 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 73,00
■ 16 x Mittwoch	14.30 – 16.00	€ 97,00

Kulinarische Angebote

Gesund & Lecker

Kochangebote in Derendorf

Gemeinsames Kochen, rund um die Gesundheit mit einem anschließenden gemeinsamen Mittagessen (Selbstkostenbeitrag). Anmeldung erforderlich

DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2		
■ 44 x Dienstag	12.30 – 14.00	

Waffelnachmittag

Ob herzhafte oder süß, donnerstags werden gemeinsam Waffelrezepte ausprobiert und gekostet.

DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2		
■ 44 x Donnerstag	14.30 – 16.00	

Gesund und Lecker

Kochangebot in Reisholz

DRK-zentrum <i>plus</i> , Potsdamer Straße 41		
■ 20 x jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat		
Start Kochen	10.00 – 13.45	

Sprachkurse/ Fremdsprachen

Unsere Kurse wenden sich an Menschen, die eine andere Sprache lernen wollen, oder ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Der aktive und passive Wortschatz wird erweitert und Grammatikkenntnisse werden erworben oder wiederholt. Eine gute Vorbereitung für Reisen oder aber auch für berufliche Zwecke. Neben Standard- und Auffrischungskursen bietet das DRK auch Konversationsgruppen an. Die Beratung und Einstufung erfolgt telefonisch.



Friedrichstadt ■

24-2602	10.01.24
24-2603	10.01.24
24-2610	21.08.24
24-2611	21.08.24

Pempelfort ■

24-2630	08.01.24
24-2631	08.01.24
24-2637	26.08.24
24-2638	26.08.24

Unterrath ■

24-2650	09.01.24
24-2651	12.01.24
24-2652	12.01.24
24-2654	27.08.24
24-2655	23.08.24
24-2656	23.08.24



Pempelfort ■

24-2702	10.01.24
24-2705	21.08.24

Unterrath ■

24-2708	08.01.24
24-2709	26.08.24

Friedrichstadt ■

24-2710	08.01.24
24-2711	26.08.24

Englisch

Dozentin: Wilma Goethe

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47

■ 22 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 111,00
■ 22 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 111,00
■ 15 x Mittwoch	15.00 – 16.30	€ 76,00
■ 15 x Mittwoch	16.45 – 18.15	€ 76,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 21 x Montag	11.30 – 13.00	€ 106,00
■ 21 x Montag	16.45 – 18.15	€ 106,00
■ 14 x Montag	11.30 – 13.00	€ 71,00
■ 14 x Montag	16.45 – 18.15	€ 71,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 22 x Dienstag	10.00 – 11.30	€ 111,00
■ 23 x Freitag	09.30 – 11.00	€ 116,00
■ 23 x Freitag	18.00 – 19.30	€ 116,00
■ 14 x Dienstag	10.00 – 11.30	€ 71,00
■ 14 x Freitag	09.30 – 11.00	€ 71,00
■ 14 x Freitag	18.00 – 19.30	€ 71,00

Französisch

Dozentin: Michèle Avet-Bonvecchio

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 111,00
■ 15 x Mittwoch	13.45 – 15.15	€ 76,00

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1

■ 21 x Montag	13.30 – 15.00	€ 106,00
■ 14 x Montag	13.30 – 15.00	€ 71,00

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47

■ 21 x Montag	14.30 – 16.00	€ 106,00
■ 14 x Montag	14.30 – 16.00	€ 71,00

Friedrichstadt ■ 24-2710

Friedrichstadt ■ 24-2710

Friedrichstadt ■ 24-2710 08.01.24 24-2711 26.08.24



Friedrichstadt ■ 24-2720 10.01.24 24-2722 21.08.24

Unterrath ■ 24-2734 09.01.24 24-2735 10.01.24 24-2736 27.08.24 24-2737 21.08.24

Pempelfort ■ 24-2725 10.01.24 24-2729 21.08.24

Pempelfort ■ 24-2727 10.01.24 24-2730 21.08.24

Pempelfort ■ 24-2728 12.01.24 24-2731 23.08.24

Französisches Sprachcafé für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47

■ 42 x Donnerstag	11.00 – 12.00 Uhr
-------------------	-------------------

Italienisches Sprachcafé für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47

■ 42 x Donnerstag	10.30 – 12.00 Uhr
-------------------	-------------------

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 21 x Montag	14.30 – 16.00	€ 106,00
■ 14 x Montag	14.30 – 16.00	€ 71,00

Spanisch für Anfänger

Dozenten: Edith Gaal, Karin Pröiß, N.N.

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47

■ 22 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 111,00
■ 15 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 76,00

VHS, Eckenerstr. 1

■ 22 x Dienstag	08.45 – 10.15	€ 111,00
■ 22 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 111,00
■ 14 x Dienstag	08.45 – 10.15	€ 71,00
■ 14 x Mittwoch	09.30 – 11.00	€ 76,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 111,00
■ 15 x Mittwoch	10.00 – 11.30	€ 76,00

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 22 x Mittwoch	11.30 – 13.00	€ 111,00
■ 15 x Mittwoch	11.30 – 13.00	€ 76,00

Spanisch Konversation

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31

■ 23 x Freitag	14.30 – 16.00	kostenlos
■ 14 x Freitag	13.45 – 16.00	kostenlos

Digitale Angebote

Das DRK bietet Computerkurse an, die Sie beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem PC unterstützen. Durch eigenes Tun können Sie Erfahrungen sammeln, Hard- und Software kennen lernen und sich grundlegende und handlungsorientierte technische Kenntnisse zum Computer und zum Internet aneignen. Die Kurse finden in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

Erste Schritte am PC und ins Internet

Dozenten: Jürgen Fallasch, Oswald Lasarzik, Kurt van Remmen, Martin Hartmann, N.N.

Unterrath ■	
24-2801	08.01.24
24-2802	11.01.24

DRK-zentrum <i>plus</i> , Eckenerstraße 1	
■ 26 x Montag	10.00 – 11.30 € 46,00
■ 8 x Donnerstag	15.00 – 16.30 kostenlos

Reisholz/Hassels ■	
24-2813	17.01.24
24-2813.1	24.04.24
24-2814	14.08.24
24-2834	17.01.24

DRK-zentrum <i>plus</i> , Potsdamer Straße 41	
■ 12 x Mittwoch	16.00 – 17.30 € 71,00
■ 10 x Mittwoch	16.00 – 17.30 € 51,00
■ 16 x Mittwoch	10.00 – 11.30 € 81,00
■ 44 x Mittwoch	10.00 – 12.15 kostenlos

Friedrichstadt ■	
24-2823	26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47	
■ 14 x Montag	15.45 – 17.15 € 71,00

Pempelfort ■	
24-2850	09.01.24
24-2851	27.08.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	
■ 22 x Dienstag	12.00 – 13.30 € 111,00
■ 14 x Dienstag	12.00 – 13.30 € 71,00

Derendorf ■	
24-2870	10.01.24
24-2872	06.01.2024

DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2	
■ 44 x Mittwoch	10.00 – 12.15 € 106,00
■ 40 x Samstag	10.00 – 11.30 € 71,00



Friedrichstadt ■	
24-2830	08.01.24
24-2832	10.01.24

Erste Hilfe am Smartphone

Je besser Sie ein Smartphone bedienen können, umso mehr Freude und Hilfe wird es Ihnen bereiten. Unsere Mitarbeitenden möchten Sie mit der Bedienung vertraut machen und vermitteln Ihnen Kompetenzen, wie Sie Ihr Smartphone im Alltag verwenden können. Einzeltermine – Bitte vorher anmelden!

Dozent: N.N.

DRK-zentrum <i>plus</i> Jahnstraße 47	
44 x Montag	12.00 – 14.15 kostenlos
44 x Mittwoch	10.00 – 12.15 kostenlos

Erste Schritte mit dem Smartphone/Android

Das DRK bietet Kurse an, die Sie beim Einstieg bzw. beim Umgang mit dem Smartphone/Android zu unterstützen. Durch eigenes Tun können Sie Erfahrungen sammeln, Hard- und Software kennen lernen und sich grundlegende und handlungsorientierte technische Kenntnisse zum Smartphone und zum Internet aneignen. Die Kurse finden in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen statt.

Dozent: Kurt van Remmen, Marie Mankau, N.N.

Pempelfort ■	
24-2840	09.01.24
24-2841	09.01.24
24-2842	05.03.24
24-2843	05.03.24
24-2844	14.05.24
24-2845	14.05.24
24-2846	27.08.24
24-2847	27.08.24
24-2848	05.11.24
24-2849	05.11.24

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31	
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00 € 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30 € 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00 € 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30 € 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00 € 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30 € 41,00
■ 8 x Dienstag	09.30 – 11.00 € 41,00
■ 8 x Dienstag	11.00 – 12.30 € 41,00
■ 6 x Dienstag	09.30 – 11.00 € 31,00
■ 6 x Dienstag	11.00 – 12.30 € 31,00

Unterrath ■	
24-2877	08.01.24
24-2878	10.01.24

DRK-zentrum <i>plus</i> , Eckenerstraße 1	
■ 44 x Montag	10.00 – 11.30 kostenlos
■ 44 x Mittwoch	10.00 – 11.30 kostenlos

Derendorf ■	
24-2874	08.01.24
24-2875	10.01.24
24-2875.1	12.01.24
24-2875.2	16.08.24

DRK-zentrum <i>plus</i> , Blumenthalstraße 2	
■ 44 x Montag	10.00 – 11.30 kostenlos
■ 44 x Freitag	09.00 – 10.30 kostenlos
■ 44 x Freitag	10.30 – 12.00 kostenlos
■ 14 x Freitag	10.00 – 11.30 kostenlos

Derendorf ■
24-2875.2
24-2875.3

Offene Smartphone-Treffs im zp Derendorf

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
 ■ 44 x Montag 11.30 – 12.15 kostenlos
 ■ 44 x Freitag 12.00 – 12.45 kostenlos

Digitalvortrag Infos Einstieg arbeiten am PC

Reisholz/Hassels ■
24-2900

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
 ■ 12 x jeden 4. Donnerstag im Monat
 12.00 bis ca. 13.30



DRK – Theaterwerkstatt für Senioren

Inhalt des Kurses ist die Schulung der Schauspieltechnik: Atemtechnik, Stimmgebung, Artikulation, Gestik, Mimik, Improvisation, Rollenspiel und Partnerspiel. Der Unterricht findet auf Grundlage des Rollenstudiums, also der Auseinandersetzung mit der Rolle statt. Der Kurs kann zur 'Bühnenreife' führen.

Dozentin: Marlene Hildebrand

Friedrichstadt ■
24-3500 08.01.24
24-3501 08.04.24
24-3502 26.08.24

DRK-Familientreff, Jahnstraße 47
 ■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 101,00
 ■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 81,00
 ■ 10 x Montag 13.00 – 14.30 € 101,00

Chor

Musikbegeisterte treffen sich um sich durch internationales Liedgut zu singen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Neue Stimmen herzlich willkommen. Laufender Einstieg möglich.

Dozentin: Liu Wei Herrmann

Unterrath ■
24-3550 08.01.24
24-3552 26.08.24

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
 ■ 21 x Montag 19.00 – 21.00 € 106,00
 ■ 16 x Montag 19.00 – 21.00 € 81,00

Malen

In unseren Malkursen haben Sie die Möglichkeit viele Techniken (Aquarell, Kohle, Öl und Acryl) kennen zu lernen, auszuprobieren oder zu vertiefen. Farbenlehre, Licht und Schatten, Bildkomposition, Perspektive und Abstraktion spielen dabei eine wichtige Rolle und werden ebenso angesprochen.



Unterrath ■
24-3600 07.03.24
24-3601 07.03.24
24-3604 22.08.24
24-3605 22.08.24

Pempelfort ■
24-3610 08.01.24
24-3611 08.01.24
24-3612 26.08.24
24-3613 26.08.24

Reisholz/Hassels ■
24-3620 18.01.24
24-3621 18.01.24
24-3622 15.08.24
24-3623 15.01.24
24-3625 19.08.24

Dozent: Armin Baumgarten, N.N.

VHS, Eckenerstr. 1
 ■ 13 x Donnerstag 13.15 – 14.45 € 92,00
 ■ 13 x Donnerstag 15.00 – 16.30 € 92,00
 ■ 14 x Donnerstag 13.15 – 14.45 € 99,00
 ■ 14 x Donnerstag 15.00 – 16.30 € 99,00

DRK-Aktivtreff, Sternstraße 31
 ■ 21 x Montag 11.00 – 12.30 € 148,00
 ■ 21 x Montag 12.30 – 14.00 € 148,00
 ■ 14 x Montag 11.00 – 12.30 € 99,00
 ■ 14 x Montag 12.30 – 14.00 € 99,00

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
 ■ 19 x Donnerstag 16.00 – 17.30 € 134,00
 ■ 19 x Donnerstag 16.00 – 17.30 € 134,00
 ■ 17 x Donnerstag 16.00 – 17.30 € 120,00
 ■ 19 x Montag 14.00 – 16.15 € 201,00
 ■ 16 x Montag 14.00 – 16.15 € 169,00

DRK-Treffpunkt von Selbsthilfegruppen

In verschiedenen Stadtteilen treffen sich Selbsthilfegruppen in unseren Einrichtungen

- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Arbeitssüchtige
- Angst und Paniker
- AGUS Angehörige um Suizid
- FHG Emotions Anonymous
- Tabu Suizid

Nähere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0211. 22 99 21 66



DRK-Fahrradwerkstatt 1. Hilfe am Rad

Wir unterstützen Sie bei der Reparatur von
Fahrrädern
Kinderwagen
Rollatoren u.ä.

und stellen dazu Werkzeug und unser Know-How zur Verfügung. Benötigte Ersatzteile müssten selbst besorgt werden. Reparaturen an den elektrischen Antrieben von Pedelecs und E-Bikes sind leider nicht möglich. Wir freuen uns auf gemeinsame Schrauben mit Ihnen!

Eine Kooperation von
WOGEDO und dem DRK- Düsseldorf.

DRK-Fahrradwerkstatt, Leichlinger Str. 65
■ 43 x Donnerstag 10.00 – 15.00 kostenlos

Zusatztermine im März und September am Samstag
von 11.00 – 15.00 Uhr für berufstätige
Fahrradfahrer*innen-
Eine vorherige Anmeldung ist unter
Tel.: 2299-2166 erforderlich.

Forum gemeinsam Reisen

Tagesexkursionen inkl. Rundgänge, Führungen und vielen Informationen zu den besuchten Orten.
Vier Ganztagesveranstaltungen sind bereits in Planung.
Unsere Ziele in 2024:

- Spargelfahrt
- Gelsenkirchen Zoom Erlebniswelt (Zoobesuch)
- Weinprobe + Stadterkundung in der Region um Koblenz
- Stadterkundung in Münster + gemeinsames Gänseessen

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
Informationen unter:
Tel.: 4 23 02 95

Wersten ■
24-3700 18.01.24



April 2024
Juni 2024
September 2024
November 2024

Unterrath ■

Unterrath ■
24-4060

17.01.
21.02.
20.03.

Friedrichstadt ■
24-4061

samstags
20.01.24
24.02.24
16.03.24

Derendorf ■
24-4101 16.04.24

Reisholz/Hassels ■
24-4100

Wanderungen in und rund um Düsseldorf

Anmeldung erforderlich.
Weitere Termine werden noch bekannt gegeben
In kleiner Gruppe werden Strecken zwischen 10 und 15 km in Düsseldorf und Umgebung gelaufen.

DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
■ 8 x jeden 3. Mittwoch im Monat 9.30 – 14.00

- von Gerresheim nach Unterbach
- von Unterbach nach Benrath
- von der Urdenbacher Kämpe zum Schloss Benrath

DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47
■ 8 x Samstag 13.00 – 16.45

Laufende Erkundungen durch Düsseldorf

Informationen für 2024 unter Telefon: 0211 – 3849199
Für die Wanderungen ist eine gute Kondition erforderlich, wir laufen Strecken in und rund um Düsseldorf zwischen 10-12 km.

- 12.30 Uhr - Anmeldung erforderlich
- Ratingen Haus zum Haus und Schloss Cromford
- Von Gerresheim entlang der Düssel nach Eller
- Rund um den Baggersee in Angermund

Demokratie leben (In Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit & Integrationsagentur)

Was denken wir voneinander? Was wünschen wir uns voneinander!
Ein Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
■ 5 x Dienstag 16.00 – 17.00

Anmeldung erforderlich unter
Tel.: 0211- 566 85 182

Interkulturelle Informations- und Austauschrunde für Männer

DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
■ 44 x Freitag 10.00 – 12.15



Kunstpfade

Kunstpfade – Kunst gemeinsam erleben!

Mit den DRK-Kunstpfaden sind wir gemeinsam auf Tour und besuchen herausragende Kunstausstellungen.

- Mittwoch, 24. Januar 2024
Lehmbruck Museum Duisburg
Lehmbrucks Lebenswerk bildet die Basis dieser herausragenden internationalen Sammlung von Skulpturen des 20. Jahrhunderts.
- Mittwoch, 21. Februar 2024
Centre Charlemagne Aachen
- Mittwoch, 20. März 2024
Paris 1874: Revolution in der Kunst
Wallraf-Richartz-Museum Köln
- Mittwoch, 24. April 2024
Welt im Wandel – Rheinland vom Mittelalter bis morgen
LVR – LandesMuseum Bonn
- Mittwoch, 22. Mai 2024
Skulpturenpark Waldfrieden Wuppertal
- Mittwoch, 19. Juni 2024
Museum Abteiberg Mönchengladbach
Das Museum besitzt eine der bedeutendsten Sammlungen der Kunst seit 1960.

Termine für das 2. Halbjahr werden ab Mai bekanntgegeben.

Weitere Informationen und Anmeldung jeden Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Derendorf ■ DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
Eingang Frankenstraße, 40476 Düsseldorf
Kontakt: zentrum plus Derendorf
Tel: 0211 566 851 82
kunstpfade@drk-duesseldorf.de

Offene Seniorenarbeit zentren *plus* des DRK

Die "zentren plus" beraten zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Sie helfen, neue soziale Kontakte aufzubauen und bieten viele Freizeitaktivitäten an. Sie zeigen Wege auf, trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben. Individuelle Hilfen werden koordiniert und auf Wunsch werden Hausbesuche durchgeführt. Die "zentren plus" arbeiten eng mit anderen Fachstellen zusammen. Angepasst an die besonderen Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil gibt es besondere Angebote, zum Beispiel für Migrantinnen und Migranten, pflegende Angehörige oder demenziell erkrankte Menschen.

An vier Standorten in Düsseldorf betreibt das DRK Treffpunkte für Menschen 55plus mit einem breitgefächerten Programm aus Begegnungs-, Bildungs- und Kulturangeboten, Gesundheitsförderung und qualifizierter Beratung zu seniorenrelevanten Fragestellungen.

Im zp Unterrath bieten wir zusätzlich zugehende Hilfen an. Und in Derendorf Nord und Reisholz/ Hassels sind wir mit dem plus Mobil unterwegs. Wir bieten intergenerative Angebote an und bringen die Generationen zusammen. Sie sind herzlich eingeladen zu uns Kontakt aufzunehmen, wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen. Auf Anfrage senden wir Ihnen auch gerne den Monatsflyer des zentrum plus in Ihrer Nähe zu. Information unter:

- Unterrath** ■ DRK-zentrum *plus*, Eckenerstraße 1, Tel.: 423 02 95
zentrumplus.unterrath@drk-duesseldorf.de
- Friedrichstadt** ■ DRK-zentrum *plus*, Jahnstraße 47, Tel.: 38 49 199
zentrumplus.friedrichstadt@drk-duesseldorf.de
- Derendorf** ■ DRK-zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2, Tel.: 56 68 51 82
zentrumplus.derendorf@drk-duesseldorf.de
- Reisholz/Hassels** ■ DRK-zentrum *plus*, Potsdamer Str. 41, Tel.: 22 99 58 00
zentrumplus.reisholz@drk-duesseldorf.de

Stadtteilfrühstück im Zentrum plus

Gemeinsam gemütlich frühstücken, Kontakte knüpfen und sich austauschen...

Friedrichstadt ■

DRK-Zentrum *plus*, Jahnstraße 47
Informationen und Anmeldung unter Tel. 38 49 199



Unterrath ■
Montags

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 42 30 295

Reisholz/Hassels ■
Montags

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 22 99 58 00

Derendorf ■
Donnerstags

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
09.30 – 11.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter Tel. 56 68 51 82

Highlights in unseren zentren plus

Anmeldung zu verschiedenen Angeboten erforderlich.
Bitte nehmen Sie zu uns Kontakt auf.

Derendorf ■

DRK-Zentrum *plus*, Blumenthalstraße 2
Tel.: 0211- 566 851 82

- | | | |
|-----------------------|---------------------|--------------------------|
| Do. 08.02.2024 | ■ 09.30 – 11.00 Uhr | Altweiber-Frühstück |
| Fr. 08.03.2024 | ■ 13.30 – 15.00 Uhr | Aktion zum Weltfrauentag |
| Sa 29.06.2024 | ■ 12.00 – 15.00 Uhr | Sommerfest |
| Fr. 06.12.2024 | ■ 15.00 – 17.00 Uhr | Adventsbasar |
| Donnerstags | ■ 14.30 – 16.00 Uhr | Waffelnachmittag |

Reisholz/Hassels ■

Di. 23.04.2024
Di. 12.11.2024
Fr. 08.03.2024

DRK-Zentrum *plus*, Potsdamer Straße 41
Tel.: 0211- 22 99 58 00

- | | |
|---------------------|--|
| ■ 14.00 – 16.00 Uhr | Disco |
| ■ 14.00 – 16.00 Uhr | Disco |
| ■ 10.00 – 13.00 Uhr | Frühstück und Brunch zum Weltfrauentag |
| ■ 14.00 – 16.00 Uhr | Sommerfest |
| ■ 10.00 – 12.00 Uhr | Weihnachtsfrühstück |

Di. 27.08.2024
Do. 19.12.2024

Friedrichstadt ■

Mi. 17.01.2024
Mi. 13.03.2024

DRK-Zentrum *plus*, Jahnstraße 47
Tel.: 0211- 38 49 199

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| ■ 15.00 – 17.00 Uhr | Vernissage: Fotografien |
| ■ 15.00 – 17.00 Uhr | Kreativworkshop zum Weltfrauentag |

Mi. 10.04.2024
Fr. 15.11.2024
Mi. 4.12.2024

- | | |
|---------------------|--|
| ■ 15.00 – 17.00 Uhr | Vernissage: Naturbilder |
| ■ 15.00 – 18.00 Uhr | Kreativmarkt |
| ■ 16.00 – 17.30 Uhr | Adventssingen in Kooperation mit dem Familientreff |
| ■ 16.00 – 17.30 Uhr | Adventssingen in Kooperation mit dem Familientreff |

Mi. 18.12.2024

Unterrath ■

Do 08.02.2024
Mo. 11.03.2024

DRK-Zentrum *plus*, Eckenerstraße 1
Tel.: 0211- 42 30 295

- | | |
|---------------------|--|
| ■ 14.30 – 16.30 Uhr | Altweiberfastnacht |
| ■ 9.30 – 11.30 Uhr | Ladys Frühstück-Aktion zum Weltfrauentag |

Sa. 25.05.2024
Mi. 11.12.2024

- | | |
|---------------------|---|
| ■ 11.30 – 14.00 Uhr | Grillfest + Trödelmarkt |
| ■ 14.30 – 17.00 | „Weihnachtliche Atmosphäre unter dem Sternenhimmel“ |



Weitere Angebote für Senioren in Düsseldorf

Beratung und Service

Das Deutsche Rote Kreuz in Düsseldorf bietet eine Vielzahl von Hilfen und Dienstleistungen für Senioren an. Das vernetzte Angebot bedarfsgerechter Leistungen ist dabei besonders wichtig.

Wohnortnah und übersichtlich finden Seniorinnen und Senioren beim DRK Düsseldorf alle ambulanten und stationären Angebote und Dienste, z. B. Tages- und Kurzzeitpflege, Hausnotrufdienst, physikalische Therapie und Ambulante Gesundheitsförderung, nach dem Motto:

Kurze Wege – schnelle Hilfe –

Alles unter einem Dach

Informationen unter Tel.: 0211. 22 99 20 00

DRK – Demenznetz

Wersten

Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf

Tel.: 0211. 22 99 11 42

E-Mail: Annette.trimborn@drk-duesseldorf.de

DRK – Tagespflege

Wersten

Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf

Tel.: 0211. 22 99 15 42

Email: tagespflege.wersten@drk-duesseldorf.de

Grafental

Grafenberger Allee 302, 40237 Düsseldorf

Tel.: 0211. 22 99 30 41

E-Mail: magda.hahn@DRK-duesseldorf.de

Hausnotruf

Tel.: 0211. 22 99-25 00

**Hausnotruf Düsseldorf.
Hilfe auf Knopfdruck.**



Mit dem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Mehr Infos:

drkhausnotruf.nrw



DRK-Rettungs- und
Einsatzdienste
Düsseldorf gGmbH

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Vorschläge, Anregungen und Kritik werden gerne von uns entgegengenommen unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

DRK-Treffpunkt von Selbsthilfegruppen

In verschiedenen Stadtteilen treffen sich Selbsthilfegruppen in unseren Einrichtungen

- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Arbeitssüchtige
- Angst und Paniker
- AGUS Angehörige um Suizid
- FHG Emotions Anonymous
- Tabu Suizid

Nähere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0211. 22 99 21 66

Haben Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu betätigen?

Dann rufen Sie uns doch an! Tel. 0211. 22 99 23 29

DRK - KINDERSHOP- „Alles rund ums Kind“

Öffnungszeiten:

Montag 10 Uhr bis 15 Uhr

Dienstag bis Freitag 10 Uhr bis 18 Uhr

Samstag geschlossen

DRK-Kindershop

Kölner Landstr. 404, 40589 Düsseldorf, Tel. 0211 22 99 13 00

E-Mail kindershop@DRK-duesseldorf.de

Familienzentrum AVP	Tannenhofweg 88, 40627 Düsseldorf Tel.: 39021210
DRK Familienzentrum Löwenzahn	Hallesche Str. 47, 40625 Düsseldorf Tel.: 15 77 67 38
DRK Familienzentrum Wirbelwind	Ellerstraße 191, 40227 Düsseldorf Tel.: 72 47 76
DRK Familienzentrum Wunderland und Städt. Familienzentrum Potsdamer Straße	Potsdamer Straße 43, 40599 Düsseldorf Tel.: 69577349 Potsdamer Straße 41, 40599 Düsseldorf Tel.: 7489020
Familienzentrum „Kleine Freiheit“ e.V.	Krahestraße 13 a, 40233 Düsseldorf Tel.: 73 704 17
Familienzentrum Zaubersterne	Kuthsweg 16a, 40231 Düsseldorf Tel.: 2338110
Städt. Familienzentrum Chemnitzerstraße	Chemnitzerstraße 43, 40627 Düsseldorf Tel.: 27 54 64
Städt. Familienzentrum Eulerstraße	Eulerstraße 46, 40477 Düsseldorf Tel.: 8998133
Städt. Familienzentrum flin familie	Dornröschenweg 2, 40235 Düsseldorf Tel.: 8927201
Städt. Familienzentrum Gurliittstraße	Gurliittstr.47, 40223 Düsseldorf Tel.: 3398999
Städt. Familienzentrum Ingeborg Bachmann Str.	Ingeborg Bachmann-Str.29, 40595 Düsseldorf Tel.: 702 12 08
Städt. Familienzentrum Lippestraße	Lippestraße 5, 40221 Düsseldorf Tel.: 930 47 91
Städt. Familienzentrum Marc-Chagall-Straße	Marc-Chagall-Str. 99, 40477 Düsseldorf Tel.: 59 80 77 31
Städt. Familienzentrum Offenbacher Weg	Offenbacher Weg 43, 40229 Düsseldorf Tel.: 788 56 70
Städt. Familienzentrum Viehfahrtsweg	Viehfahrtsweg 2, 40221 Düsseldorf Tel.: 566 30 266
Kinderparadis Unterbilk GbR	Völklingerstr.4a, 40219 Düsseldorf Tel.: 73 27 95 20

Feierlich verkündet von der XX. Internationalen Rotkreuz-Konferenz in Wien am 8. Oktober 1965:

Menschlichkeit

Das Rote Kreuz, entstanden aus dem Wunsch, den Verwundeten auf dem Schlachtfelde unterschiedslos beizustehen, bemüht sich mit seinen internationalen Möglichkeiten, menschliches Leiden unter allen Umständen zu verhüten und zu lindern. Sein Ziel ist es, Leben und Gesundheit zu schützen sowie der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen. Es fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft, Zusammenarbeit und einen dauerhaften Frieden unter allen Völkern.

Unparteilichkeit

Das Rote Kreuz macht keinerlei Unterschied nach Staatsangehörigkeit, Rasse, Religion, sozialer Stellung und politischer Zugehörigkeit. Es ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und bei der Hilfe den dringendsten Fällen den Vorzug zu geben.

Neutralität

Um sich das allgemeine Vertrauen zu bewahren, enthält sich das Rote Kreuz zu allen Zeiten der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch an politischen, rassistischen und weltanschaulichen Auseinandersetzungen.

Unabhängigkeit

Das Rote Kreuz ist unabhängig. Wenn auch die nationalen Rotkreuz-Gesellschaften den Behörden bei ihrer humanitären Tätigkeit Beistand leisten und den jeweiligen Landesgesetzen unterstehen, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes zu handeln.

Freiwilligkeit

Das Rote Kreuz ist eine Einrichtung der freiwilligen und uneigennütigen Hilfe.

Einheit

Im gleichen Lande kann es nur eine einzige Rotkreuz-Gesellschaft geben. Sie muss allen offen stehen und ihre humanitäre Tätigkeit über das gesamte Staatsgebiet erstrecken.

Universalität

Das Rote Kreuz ist eine weltumfassende Institution, in der alle Gesellschaften gleiche Rechte haben und verpflichtet sind, einander zu helfen.

DozentInnen gesucht...

Zur Ergänzung und Erweiterung unseres Angebotes suchen wir:

**Erzieher
Sozialpädagogen
Sport- und Gymnastiklehrer
Schwimmlehrer
Übungsleiter**

aus den verschiedenen Fachgebieten.

**Bitte rufen Sie uns an!
Familienbildungswerk: Tel. 0211. 22 99 21 66**

oder schicken Sie Ihre Unterlagen per E-Mail an:
Familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Düsseldorf e. V.
Familienbildungswerk**

Kölner Landstraße 169
40591 Düsseldorf

Tel. 0211. 22 99 21 66
www.DRK-duesseldorf.de



Anmeldung unter:
<https://kursplaner.drk-duesseldorf.de>
E-Mail: Anmeldung.fbw@DRK-duesseldorf.de