



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

DRK-Kreisverband  
Heinsberg e.V.

**UNSER DRK  
FAMILIENBILDUNGS-  
PROGRAMM 2023**

**ELTERN KIND  
ANGEBOTE**

**VORTRÄGE &  
SEMINARE**

**BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**

**KREATIVES**

**MIGRATION &  
INTEGRATION**

**KINDER- &  
JUGENDPROJEKTE**

## FAMILIENBILDUNG

Frei nach dem Motto: „Fit für das Abenteuer Familie“ ist unser Bildungsprogramm so vielfältig wie Familien und Ihre Interessen. Unser Angebot umfasst Kurse, Seminare und Vorträge für werdende Eltern, frischgebackene Eltern, Eltern von größeren Kindern und Kinder die sich um das Wohl Ihrer Eltern bemühen. Wir möchten die Familienmitglieder ermuntern ihre Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen und sie für die Familien einzusetzen. Erziehung, Gesundheit, Entspannung, Inklusion und Ehrenamtliches Engagement sind Themen zu denen Sie Angebote in unserem Bildungsprogramm finden können.

Um Familien direkt in ihrem Lebensumfeld den Zugang zu Bildung und Bewegung zu ermöglichen, arbeiten wir mit Familienzentren zusammen. Einige Kurse bieten wir in Kooperation mit dem Netzwerk „Frühe Hilfen“, der „Lebenshilfe“ und der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ an.

Das DRK Familienbildungswerk ist eine nach WbG, KJHG und AWbG anerkannt und nach EFQM validierte Bildungseinrichtung.



digital

Wir sind bestrebt unter den Bedingungen der Corona Pandemie einzelne Angebote auch im digitalen Format anzubieten. Je nach aktueller Situation werden die Teilnehmer bei der Anmeldung über das geltende Kursformat informiert.

Bei Anmeldungen & Fragen wenden Sie sich bitte an:

### Ira Stormanns

Leiterin Familienbildung  
Tel.: 02431 802 261

oder **Cornelia Kunz**

Tel.: 02431 802 118  
Mail: fbw@drk-heinsberg.de



Familienzentrum  
Städtischer Kindergarten  
Genender Str. 74,  
41812 Erkelenz



Familienzentrum Kita  
Traumland  
Sophia Str. 29,  
41836 Hückelhoven



Netzwerk  
Frühe Hilfen  
Valkenburger Str. 45  
52525 Heinsberg



Familienzentrum Kita  
Sonnenschein  
An der Landwehr 3,  
41844 Wegberg



**ELTERN KIND  
ANGEBOTE**

## ELTERNSTART IN NRW



Elternstart NRW ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Beide Elternteile können an einem „Elternstart-NRW“ Kurs teilnehmen. Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Bei fünf Treffen haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe mit anderen Eltern Ihre Themen und Fragen einzubringen. Sie erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung, den Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen und werden informiert über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familie.

Bitte erfragen Sie rechtzeitig einen Platz!

Familienzentrum Lindenbaum  
Sabrina Haßlinger, Kinderärzthelferin & Impfassistentin

24.04.- 05.06.23	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	10,0 Ustd.	kostenfrei	F231016
28.08. - 25.09.23	Mo	15:00 - 16:30 Uhr	10,0 Ustd.	kostenfrei	F231017

## BABYMASSAGE / ELTERNSTART NRW



Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie trägt zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind bei und wirkt

auf das Baby beruhigend. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt. Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und es gibt einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, Ernährungsthemen, Hausapotheke und Kinderkrankheiten. Eltern mit Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter sind herzlich willkommen.



Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Martina Houben, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

02.03. - 30.03.23	Do	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231020
02.03. - 30.03.23	Do	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231021
26.10. - 23.11.23	Do	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231024
26.10. - 23.11.23	Do	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231025

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Martina Houben, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

11.01. - 08.02.23	Mi	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231009
11.01. - 08.02.23	Mi	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231009 A
29.06. - 27.07.23	Do	09:30 - 11:00 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231022
29.06. - 27.07.23	Do	11:15 - 12:45 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F231023

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Schenken Sie Ihren durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Regionen wieder neue Kraft. Unser Rückbildungsangebot enthält gezielte Gymnastik für Beckenboden, Bauch, Oberschenkel und Po. Darüber hinaus fördern die gemeinsamen Lockerungs- und Entspannungsübungen vor allem den Spaß an der Bewegung. Zudem nehmen wir uns Zeit, um Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu beantworten.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt ihres Kindes, unabhängig davon, ob per Spontangeburt oder Kaiserschnitt entbunden wurde.



Der Kurs ist Leistung der gesetzlichen (meist auch privaten) Krankenkassen und kann somit kostenlos wahrgenommen werden.

**Einstieg auf Anfrage, jew. 7 Termine**

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, Henry Dynon Saal  
Patricia Gründel, Hebamme

09.01. - 18.12.23	Mo	19:00 - 20:30 Uhr	je 14,0 UStd.	F232001 - F232007
04.01. - 13.12.23	Mi	19:00 - 20:30 Uhr	je 14,0 UStd.	F232011 - F232017



Endlich ist euer Baby da. Die Freude ist riesengroß und kaum in Worte zu fassen. Doch mit der Geburt eures Kindes ändert sich auch vieles im Alltagsleben. Es kommen viele neue Herausforderungen auf euch zu und es stellen sich Fragen, auf die man sich als junge Familie im Vorfeld nicht bis ins Detail vorbereiten kann.

Das Thema Ernährung in der Stillzeit und die Einführung des ersten Breis beschäftigen häufig junge Familien. Worauf sollte ich als Mutter in der Stillzeit achten, damit mein Baby und ich möglichst gut versorgt sind? Ab wann kann ich mit der Beikost beginnen und wie gehe ich vor?

Wenn euch solche und ähnliche Fragen gerade beschäftigen, da ihr euch in dieser Lebensphase befindet, dann kommt gerne im Stillcafé vorbei. Hier werden eure Fragen und Anregungen im entspannten und freundlichen Austausch in einer kleinen Gruppe mit einer Ernährungsfachkraft besprochen.

### Jeweils 5 Termine.



Nikola Peters  
Diätassistentin,  
Ernährungs-  
beraterin nach  
DGE

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Nikola Peters

23.10. - 20.11.23	Mo	10:30 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231026
08.05. - 12.06.23	Mo	10:30 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231019
06.02. - 13.03.23	Mo	10:30 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231018



Viele Eltern wissen, was es heißt, wenn das eigene Kind das gekochte Essen verweigert und sich stattdessen Nudeln mit Tomatensoße, Süßigkeiten oder bestimmte beworbene Produkte wünscht.

Es ist nicht immer leicht, ein Essen auf den Tisch zu bringen, das allen Wünschen und Empfehlungen gerecht wird. Es sollte im besten Fall abwechslungsreich und nährstoffreich sein und jeden am Tisch geschmacklich begeistern.

An unserem Familientisch besprechen wir in kleiner Runde mit einer Ernährungsfachkraft, wie das Essen mit Kindern lecker, ausgewogen und vielfältig gestaltet werden kann und das möglichst ohne Diskussionen und Stress.

Wenn du/ihr eure Familie zu einem verbesserten Ess- und Ernährungsverhalten bewegen möchtet und Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren habt, dann kommt gerne vorbei.

### Jeweils 5 Termine.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Nikola Peters, Diätassistentin, Ernährungsberaterin nach DGE

23.10. - 20.11.23	Mo	14:00 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231030
17.04. - 05.06.23	Mo	14:00 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231029
06.02. - 13.03.23	Mo	14:00 Uhr	je 10,0 UStd.	kostenfrei	F231028

## BABYS IN BEWEGUNG (BABYTURNEN)

(Babys von 6 Wochen bis 12 Monaten)



Mütter oder Väter erlernen Handhabungen und Übungen, die die normale Entwicklung ihres Kindes fördern. Dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechend werden Übungen und Bewegungsspiele angeboten. Themen wie Wahrnehmung, Pflege, Spielmaterial, Kinderlieder und Geräte werden besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Die Kinder werden dem Alter entsprechend in Gruppen eingeteilt.

Erkelenz, Haus des DRK, zur Feuerwache 8  
Anke Moll, Ergotherapeutin

(Kinder von 2 bis 6 Monaten)

13.01. - 12.05.23	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	13,0 UStd.	€ 54,60	F232020
11.08. - 01.12.23	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	13,0 UStd.	€ 54,60	F232021

Erkelenz, Haus des DRK, zur Feuerwache 8  
Anke Moll, Ergotherapeutin

(Kinder von 7 bis 11 Monaten)

13.01. - 12.05.23	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	13,0 UStd.	€ 58,80	F232022
11.08. - 01.12.23	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	13,0 UStd.	€ 54,60	F232023

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Elke Heimlich-Jaque, qualifizierte Dozentin für Eltern-Baby-Kurse

(Kinder von 6 bis 12 Monaten)

18.01. - 29.03.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232024
19.04. - 14.06.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 33,60	F232025
16.08. - 27.09.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 29,40	F232026
18.10. - 06.12.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 29,40	F232027

## ERLEBNIS BEWEGUNG

(Kinder zwischen 1 und 1,5 Jahren)



Dieser Kurs soll Müttern und Vätern die Möglichkeit geben, die Entwicklung ihres Kindes zu beobachten und sie bewusst in enger Beziehung mit ihm zu erleben. Neue Erkenntnisse werden in erster Linie durch Wahrnehmung und Bewegung gewonnen. Die Kinder werden durch Wahrnehmungsangebote angeregt und Bewegung wird unterstützt und gefördert.

Erkelenz,  
Haus des DRK,  
Zur Feuerwache 8

Anke Moll, Ergotherapeutin

13.01. - 12.05.23	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	3,0 UStd.	€ 54,60	F232104
11.08. - 01.12.23	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	13,0 UStd.	€ 54,60	F232105

Istem Bektas, Übungsleiterin C

10.01. - 21.03.23	Di	09:00 - 09:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 46,20	F232106
18.04. - 13.06.23	Di	09:00 - 09:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 33,60	F232107
22.08. - 05.12.23	Di	09:00 - 09:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232108
13.01. - 24.03.23	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 46,20	F232109
21.04. - 16.06.23	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	9,0 UStd.	€ 37,80	F232110
25.08. - 08.12.23	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232112

## MIT ALLEN SINNEN DIE WELT ENTDECKEN

### Dieser Spiel- und Gesprächskreis bietet Ihnen Zeit und Raum für:

- Intensive Gemeinsamkeit mit Ihrem Kind
- Informationen und Erfahrungsaustausch zur kindlichen Entwicklung
- Kontakte zu anderen Eltern mit Babys
- Spiel-Bewegungs- und Sinnesanregungen, die Ihr Kind in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen
- Spiele für alle Sinne
- Gemeinsames Kennenlernen von Liedern und Fingerspielen
- Erfahrungsaustausch und Information zu Fragen rund um Ihr Baby

Hückelhoven

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

Elke Heimlich-Jaquet, qualifizierte Dozentin für Eltern-Baby-Kurse

Angebot für im Oktober-November-Dezember 2022 geborene Kinder (Block I bis IV)

31.01. - 28.03.23 Di 08:45 - 10:15 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232030

18.04. - 13.06.23 Di 08:45 - 10:15 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232031

15.08. - 26.09.23 Di 08:45 - 10:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232032

17.10. - 05.12.23 Di 08:45 - 10:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232033

Angebot für im Januar-Februar-März 2022 geborene Kinder (Block IV)

17.01. - 07.03.23 Di 10:45 - 12:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232034

Angebot für im Januar-Februar-März 2023 geborene Kinder (Block I bis Block III)

25.04. - 13.06.23 Di 10:45 - 12:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232035

08.08. - 26.09.23 Di 10:45 - 12:15 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232036

17.10. - 05.12.23 Di 10:45 - 12:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232037

Angebot für im Juli-August-September 2022 geborene Kinder (Block II bis IV)

18.01. - 15.03.23 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232038

19.04. - 07.06.23 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232039

09.08. - 20.09.23 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232040

Angebot für im Juli-August-September 2023 geborene Kinder (Block I)

25.10. - 13.12.23 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232041



Erkelenz

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Sabrina Haßlinger, Kinderartzhelferin & Impfassistentin

Angebot für im April-Mai-Juni 2022 geborene Kinder (Block III bis IV)

11.01. - 01.03.23 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232042

08.03. - 03.05.23 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 12,0 UStd. € 50,40 F232043

Angebot für im April-Mai-Juni 2023 geborene Kinder (Block I bis II)

09.08. - 27.09.23 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232044

25.10. - 06.12.23 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 12,0 UStd. € 50,40 F232045

Angebot für im Januar-Februar-März 2022 geborene Kinder (Block IV)

12.01. - 09.02.23 Do 10:30 - 12:00 Uhr 10,0 UStd. € 42,00 F232046

Angebot für im Januar-Februar-März 2022 geborene Kinder (Block I bis III)

27.04. - 15.06.23 Do 10:30 - 12:00 Uhr 10,0 UStd. € 42,00 F232047

10.08. - 21.09.23 Do 10:30 - 12:00 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232048

26.10. - 07.12.23 Do 10:30 - 12:00 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232049

Angebot für im Juli-August-September 2022 geborene Kinder (Block II bis IV)

11.01. - 01.03.23 Mi 10:30 - 12:00 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F232050

08.03. - 03.05.23 Mi 10:30 - 12:00 Uhr 12,0 UStd. € 50,40 F232051

09.08. - 27.09.23 Mi 10:30 - 12:00 Uhr 16,0 UStd. € 67,20 F232052



**Das Eltern-Baby-Programm des DRK bietet Ihnen Zeit und Raum für:**

- Intensive Gemeinsamkeit mit Ihrem Kind
- Kontakte zu anderen Eltern mit Babys
- Übungen und Bewegungsanregungen, die ihr Kind in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen
- Spiele für alle Sinne
- Gemeinsames Kennenlernen von Liedern und Fingerspielen
- Erfahrungsaustausch und Information zu Fragen rund um ihr Baby

Das EiBa-Programm besteht aus bis zu vier Kursblöcken. Diese orientieren sich thematisch an den Entwicklungsschwerpunkten der Babys und an den Themen, die die Eltern in dieser Zeit bewegen.

1. Block	4. Woche	Zeit des Erwachens
2. Block	3-6 Monate	Zeit des Vertrauens
3. Block	6-9 Monate	Zeit des Erforschens
4. Block	9-12 Monate	Zeit des Spiels

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zu einem festgesetzten Termin.

Erkelenz, Haus des DRK,  
Zur Feuerwache 8  
Yvonne Schröder,  
Lehrerin und Pädagogin

**Angebot für im Januar-Februar-März 2022 geborene Kinder (Block IV)**

09.01. - 06.02.23	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232059
12.01. - 09.02.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232060

**Angebot für im Januar-Februar-März 2023 geborene Kinder (Block I bis III)**

17.04. - 12.06.23	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232061
07.08. - 25.09.23	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232062
16.10. - 04.12.23	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232063

**Alternativ**

20.04. - 15.06.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232064
10.08. - 28.09.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232065
19.10. - 07.12.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F222066

**Angebot für im April -Mai-Juni 2022 geborene Kinder (Block III bis IV)**

10.01. - 07.03.23	Di	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232070
14.03. - 23.05.23	Di	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232071
11.01. - 01.03.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232072
15.03. - 10.05.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232073
11.01. - 01.03.23	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232074
15.03. - 10.05.23	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 50,40	F232075

**Angebot für im April-Mai-Juni geborene Kinder 2023 (Block I bis II)**

15.08. - 26.09.23	Di	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232076
17.10. - 05.12.23	Di	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232077
16.08. - 27.09.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232078
18.10. - 06.12.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232079
16.08. - 27.09.23	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232080
18.10. - 06.12.23	Mi	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232081



## Angebot für im Juli-August-September 2022 geborene Kinder (Block II bis IV)

09.01. - 13.02.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232083
27.02. - 17.04.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232084
24.04. - 12.06.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232085
12.01. - 16.02.23	Do	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232087
02.03. - 20.04.23	Do	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232088
27.04. - 15.06.23	Do	10:45 - 12:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 50,40	F232089

## Angebot für im Juli-August-September geborene Kinder 2023 (Block I)

16.10. - 04.12.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232086
19.10. - 07.12.23	Do	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232090

## Angebot für im Oktober-November-Dezember geborene Kinder 2022 (Block I bis IV)

31.01. - 21.03.23	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232091
18.04. - 13.06.23	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232092
08.08. - 26.09.23	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232093
17.10. - 14.11.23	Di	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232094
27.01. - 24.03.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232095
21.04. - 16.06.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232096
11.08. - 22.09.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232097
20.10. - 17.11.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232098
27.01. - 24.03.23	Fr	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232099
21.04. - 16.06.23	Fr	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232099A
11.08. - 22.09.23	Fr	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232099B
20.10. - 17.11.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232099C

Spiel und Bewegung sind für das Kind ein natürliches Bedürfnis und notwendig für seine gesunde Entwicklung. Der angeborene Bewegungsdrang des Kindes wird spielerisch gefördert, so dass seine natürliche Beweglichkeit erhalten bleibt und Haltungsschäden vorgebeugt werden.

Die Kinder müssen sicher laufen können! Gerne ab dem Alter von 1,5 Jahren.

Erkelenz  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8



Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

11.01. - 22.03.23	Mi	15:15 - 16:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232110
19.04. - 14.06.23	Mi	15:15 - 16:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 37,80	F232111
23.08. - 13.12.23	Mi	15:15 - 16:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232112
11.01. - 22.03.23	Mi	16:15 - 17:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 42,00	F232114
19.04. - 14.06.23	Mi	16:15 - 17:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 37,80	F232115
23.08. - 13.12.23	Mi	16:15 - 17:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232116

Istem Bektas, Übungsleiterin C

10.01. - 21.03.23	Di	10:00 - 10:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 46,20	F232118
18.04. - 13.06.23	Di	10:00 - 10:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 33,60	F232119
22.08. - 05.12.23	Di	10:00 - 10:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 58,80	F232120

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE

Kinder entdecken und begreifen im freien Spiel die Welt. Spielen, sich bewegen, kreativ und aktiv sein, experimentieren und Spaß haben ist für Kinder die natürliche Form des Lernens, ohne auf die sichere Nähe der Eltern verzichten zu müssen.

Erkelenz, Haus des DRK,  
Zur Feuerwache 8

Alice Federmann, Erzieherin (Erkelenz)

09.01. - 20.03.23	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 60,00	F232122
17.04. - 22.05.23	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	10,0 UStd.	€ 30,00	F232123
10.01. - 21.03.23	Di	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 60,00	F232126
18.04. - 23.05.23	Di	09:00 - 10:30 Uhr	12,0 UStd.	€ 36,00	F232127

N.N

08.08. - 05.12.23	Di	09:30 - 11:00 Uhr	32,0 UStd.	€ 96,00	F232128
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Maike Rönnebeck, Lehrerin (Erkelenz)

09.01. - 27.02.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232124
17.04. - 12.06.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232125
07.08. - 04.12.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 84,00	F232135
13.01. - 24.02.23	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232142
21.04. - 16.06.23	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232143
11.08. - 08.12.23	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	28,0 UStd.	€ 84,00	F232144

Jessica Hofer, Erzieherin (Erkelenz)

11.01. - 01.03.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 48,00	F232129
19.04. - 31.05.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232130
09.08. - 06.12.23	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 84,00	F232131

### Inhalte:

Es werden altersgerechte, entwicklungsbegleitende Angebote im Umgang mit verschiedenen Materialien gemacht und die Kinder haben die Möglichkeit erste soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu erleben. Die Eltern erhalten praktische Anregungen für den Erziehungsalltag und können untereinander Erfahrungen austauschen.



11.01. - 01.03.23	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 48,00	F232132
19.04. - 31.05.23	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232133
09.08. - 06.12.23	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	28,0 UStd.	€ 84,00	F232134
13.01. - 03.03.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232146
21.04. - 02.06.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232147
11.08. - 01.12.23	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 96,00	F232147 A

Sabrina Haßlinger, Kinderarztshelferin & Impfassistentin (Erkelenz)

12.01. - 30.03.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 60,00	F232139
27.04. - 15.06.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 36,00	F232140
10.08. - 07.12.23	Do	08:45 - 10:15 Uhr	30,0 UStd.	€ 90,00	F232141

Jasmin Hübgens, Pädagogin

19.01. - 30.03.23	Do	10:30 - 12:00 Uhr	24,0 UStd.	€ 66,00	F232139 A
20.04. - 15.06.23	Do	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232140 A
10.08. - 07.12.23	Do	10:30 - 12:00 Uhr	30,0 UStd.	€ 90,00	F232141 A

Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven, Sabine Engel

13.01. - 24.03.23	Fr	08:30 - 10:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 66,00	F232150
21.04. - 16.06.23	Fr	08:30 - 10:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232151
11.08. - 22.09.23	Fr	08:30 - 10:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232152
20.10. - 01.12.23	Fr	08:30 - 10:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232153
13.01. - 24.03.23	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	22,0 UStd.	€ 66,00	F232154
21.04. - 16.06.23	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232155
11.08. - 22.09.23	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232156
20.10. - 01.12.23	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	14,0 UStd.	€ 42,00	F232157



**VORTRÄGE &  
SEMINARE**

## ERSTE HILFE IM KINDERZIMMER



Dieses Angebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte. Die kindliche Neugier lässt Kinder vieles ausprobieren und so manche Grenze

austesten. Wenn doch einmal etwas passiert, sollten Sie vorbereitet sein, denn Trost allein hilft nicht immer. Durch einfache Versorgungsmaßnahmen können manche Gefahren abgewendet werden.

Sie erfahren etwas über die Erstversorgung von gefährlichen Blutungen, hohem Fieber, plötzlichen Atemstörungen. So können Sie die kleinen Unfälle des Alltags meistern.

Selbstverständlich ist auch Zeit für Fragen vorgesehen.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, Saal 3 und 4

Patricia Montesinos-Rogen, Ausbildungsleiterin Erste Hilfe

27.02.23	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232160
24.04.23	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232161
26.06.23	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232162
28.08.23	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232163

Familienzentrum Gerderath, Genender Str. 74

18.01.23	Mi	20:00 - 22:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232164
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Pustebblume, Markusstr. 38, 41844 Wegberg

23.01.23	Mi	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 10,00	F232168
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Lindenbaum, Hochstr. 28, 52538 Gangelt-Breberen

23.10.23	Mo	20:00 - 22:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232170
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Sonnenschein, An d. Landwehr 3, 41844 Wegberg

27.11.23	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 11,00	F232165
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

## LIEBE ALLEINE GENÜGT NICHT

„Hört jetzt endlich auf!“ - Jetzt ist aber wirklich Schluss!“, wie oft haben Sie diesen oder einen ähnlichen Satz schon gesagt? Achim Schad, Familientherapeut und Autor des Elternratgebers „Kinder brauchen mehr als Liebe“, wird an die-

sem Abend Möglichkeiten aufzeigen, wie die nervenaufreibenden Machtkämpfe mit Ihren Kinder vermieden und Grenzen gesetzt werden können, ohne zu verletzen. Ein informativer und humorvoller Vortrag, nicht nur für Eltern!

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, Saal 3 und 4

22.02.23	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232171
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Gerderath, Genender Str. 74

13.09.23	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232173
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

## KINDER BRAUCHEN MÄNNLICHE BEZUGSPERSONEN

Die Kindererziehung liegt in den Händen der Frauen. In Familie, Kindergarten und Grundschule spielen männliche Bezugspersonen kaum eine Rolle.

Die Bedeutung der Väter und Männer für die kindliche Entwicklung wird jedoch zunehmend erkannt. Eine stabile Vater-Kind-Beziehung stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes, fördert die Leistungsbereitschaft und wirkt sich auf die Geschlechtsrollenentwicklung von Mädchen und Jungen positiv aus. Der ergänzende „männliche“ Erziehungsstil ist eher fordernd, risikofreudig und an Regeln und Konsequenzen orientiert, der „weibliche“ Stil ist eher behütend, umsichtig und beziehungsorientiert.



In diesem Vortrag werden die Rolle des Vaters in der Familie, seine Bedeutung als Bezugsperson in der Kindererziehung sowie die unterschiedlichen Wirkungen auf die Entwicklung von Jungen und Mädchen thematisiert.

Ein informativer und humorvoller Vortrag, nicht nur für Eltern!

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Achim Schad, Buchautor und Familientherapeut

17.04.23	Mo	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232172
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

## KIND UND HUND – MIT SICHERHEIT EIN GUTES TEAM!



Ein interaktiver Vortrag rund um das Thema Kind und Hund. Er vermittelt grundsätzliche Regeln und Strukturen im Zusammenleben von Kind und Hund und gibt einen Einblick in die Körpersprache des Hundes.

Wie können Hund und Kind am Besten voneinander profitieren? Wie soll man sich als Eltern verhalten, um auf das Verhalten und die Bedürfnisse des Hundes richtig reagieren zu können? Was sind wichtige Managementmaßnahmen im Alltag?

Interessant für Eltern, Opas und Omas, Erzieher und Erzieherinnen, für alle, die mit Kindern im Park und auf der Straße unterwegs sind oder mit dem Gedanken spielen einen Hund in die Familie aufzunehmen.

Hückelhoven  
DRK KAI Hückelhoven,  
Rheinstr. 103

Claudia Peter-Plum, geprüfte Hundepsychologin

03.03.23 **digital** Fr 19:00 - 21:30 Uhr 3,3 UStd. € 16,50 F232181

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

21.04.23 Fr 18:30 - 21:30 Uhr 4,0 UStd. € 16,50 F232182

## HOMÖOPATHIE – HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER

In diesem Seminar werden die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel, deren Anwendung und Dosierung vorgestellt und besprochen.

Auch eine Haus- und Reiseapotheke gegen die wichtigsten „Wehwehchen“ im Kindesalter wird zusammengestellt.

Erkelenz  
Haus des DRK,  
Zur Feuerwache 8



Martina Houben, Heilpraktikerin & Kinderkrankenschwester

16.03.23	Do	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232190
13.07.23	Do	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232191
16.11.23	Do	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F232192

## DER ROTE FADEN... ...FÜR EINE ERZIEHUNG OHNE MACHTKÄMPFE

Ein Elternkurs für Eltern mit Kindern von 2-8 Jahren.

Im Familienleben sind es oft die wiederkehrenden Situationen, die zu endlosen Machtkämpfen und Streitereien führen (z.B. Aufräumen, Trödeln etc.). Wie ein „roter Faden“ sollen in diesem Seminar die Grundvoraussetzungen für eine stressfreiere Erziehung vermittelt werden. Ziel ist es, Eltern zu stärken Ihren Weg in der Erziehung zu gehen und individuelle Handlungsalternativen für den Umgang mit den alltäglichen Situationen zu entwickeln. Dieser Kurs wird in Kooperation mit kibelig e.V. angeboten.



Nadine Lothmann,  
Erzieherin und  
angehende  
Kindheits-  
pädagogin

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter zwischen 2-8 Jahren

Der Kurs ist über fünf Einheiten aufgebaut und wie folgt gestaltet:

- 1. Einheit:**  
Grundvoraussetzungen für eine „gelingende“ Erziehung
- 2. Einheit:**  
Die Wirkung von Ich-Botschaften
- 3. Einheit:**  
„Wer hat hier ein Problem?“  
Herausfinden des Problembesitzes
- 4. Einheit:**  
Das aktive Zuhören
- 5. Einheit:**  
Grenzen setzen

### Der Rote Faden



Familienzentrum Lindenbaum  
Hochstr. 28, 52538 Gangelt- Breberen

28.02. - 28.03.23	Di	19:00 - 21:25 Uhr	15,0 UStd. 5 Termine	F232200
-------------------	----	-------------------	-------------------------	---------

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

23.08. - 20.09.23	Mi	19:00 - 21:25 Uhr	15,0 UStd. 5 Termine	€ 75,00	F232201
-------------------	----	-------------------	-------------------------	---------	---------

## ABENDFORTBILDUNG FÜR ELTERN: BLOSS KEINE VORWÜRFE IN DER PARTNERSCHAFT!

– So gehen Sie fair miteinander um.

Eigentlich sind Sie ja ganz zufrieden, wenn da nicht immer die gleichen Diskussionen wären. Und das Schlimme: Sie führen zu nichts – gleiches Schema wie immer und nichts ändert sich. Vielleicht denken Sie jetzt: „Stimmt – Nie macht er was von allein. Ständig muss ich ihm alles sagen.“ Schwupps, und da sind sie schon – die Vorwürfe. Wie Sie ohne Vorwürfe und Schuldzuweisungen auskommen und doch Ihre Ziele erreichen, werden wir in dieser Themenreihe Schritt für Schritt durchgehen.

- 1. Vorwürfen auf den Grund gehen:**  
Was genau stört Sie und was sind die Auslöser? Wir schauen uns die Ist-Situation an und erarbeiten erste Schritte, um zufriedener zu sein.
- 2. Zielerarbeitung:** Passen Ihre Ziele von „damals“ noch mit den heutigen Zielen zusammen? Wo wollen Sie hin? Wir arbeiten an Ihren individuellen Vorstellungen.

- 3. Welche Rolle spielen Sie? Wer sind Sie in Ihrer Lebensplanung:** Retterin, damit alles funktioniert, oder Gestalterin?
- 4. Werte & Bedürfnisse:** Wie wollen Sie Ihr Leben gestalten? Mit welchen Werten? Und welche Bedürfnisse wollen Sie erfüllen?
- 5. Kompetenzen und Qualitäten:** Welche haben Sie und welche brauchen Sie (noch), um Ihr Ziel zu erreichen?
- 6. Fairer Umgang:** Wie spreche ich mit meinem Partner, damit keiner von uns zu kurz kommt?
- 7. Reflektionsabend:** Was hat sich seit dem letzten Treffen getan, wo gibt es noch Bedarf?

Erkelenz

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

18.01. - 16.08.23	Mi	18:30 - 20:45 Uhr	3,0 UStd 7 Termine	€ 115,50	F232202
-------------------	----	-------------------	-----------------------	----------	---------

## ABENDFORTBILDUNG FÜR ELTERN: SCHWANGER - WAS KOMMT DANACH?

Ein Elternkurs für Eltern mit Kindern von 2-8 Jahren.

Schwanger und alles geregelt? Vermutlich denken Sie: „Ja. Und alles andere wird sich schon regeln.“ Doch ehe Sie sich versehen, hängen Sie im Hamster-rad der üblichen Mama-Rolle. Es ist Zeit vorzusorgen, damit Sie später nicht sagen müssen: „Ständig bleibt alles an uns Frauen hängen.“ Hier werden Sie Ihre Ziele klarstecken, Werte überarbeiten, Ihre Rolle definieren und Bedürfnisse abstecken, damit Sie nicht zu kurz kommen und fair mit Ihrem Partner bleiben.



Anette Christ,  
Transaktions-  
analytikerin und  
Trainerin für  
Gleichstellung  
– ohne Schuld-  
zuweisungen

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung  
– ohne Schuldzuweisungen

16.03. - 17.08.23	Do	18:30 - 20:45 Uhr	3,0 UStd 5 Termine	€ 82,50	F232203
-------------------	----	-------------------	-----------------------	---------	---------

**1. Zukunftsgestaltung:** Wer es nicht selbst in die Hand nimmt, dem wird das Leben diktiert. Welches sind Ihre Ziele? Wie soll Ihre Zukunft aussehen – beruflich und privat?

**2. Mit welchen Werten & Bedürfnissen** gestalten Sie Ihr Leben? Was muss (noch) erfüllt werden, damit Sie zufrieden mit Ihren neuen Lebensumständen sind?

**3. Wie können Sie sich schützen und Grenzen setzen,** damit Ihre Werte und Ziele von anderen nicht überrollt werden?

**4. Mit dem Partner** besprechen, wie es zukünftig weitergeht – und warum Sie das auf jeden Fall tun sollten.

**5. Reflektionsabend:** Was hat sich seit dem letzten Treffen getan, wo gibt es noch Bedarf?

## MEHRSPRACHIGKEIT IN DER FAMILIE

Viele junge Eltern deren Muttersprache nicht oder nicht nur Deutsch ist, wünschen sich diese an ihre Kinder weiterzugeben. Sie bekommen kleine Anregungen an die Hand wie es auch bei Ihnen funktionieren kann.

Mehr als eine Sprache in Ihrer Familie zu sprechen ist für Sie Alltag?



Julie Ilnér,  
Mediatorin,  
französischer  
Herkunft mit  
familiären  
Verbindungen  
nach Marroko

### Impulse und Austausch

- Vorteile von Mehrsprachigkeit
- Umsetzung von Mehrsprachigkeit in der Familie
- Umgang mit Herausforderungen
- Austausch und Fragen

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Julie Ilnér, Mediatorin

12.04.23	Mi	10:00 - 11:30 Uhr	2,0 UStd.	kostenfrei	F232212
----------	----	-------------------	-----------	------------	---------

## GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN

### Einblick in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg

In diesem Seminar werden Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation vorgestellt. Wir erfahren wie Kommunikation sich verändert wenn wir Verbindung

schaffen und die eigenen Bedürfnisse und die der anderen verstehen und darauf eingehen können. Dies kann Situationen in der Erziehung, in der Partnerschaft, auf der Arbeit und vielen anderen Alltagsbegegnungen entspannen und so Missverständnisse vermeiden.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Julie Ilnér, Mediatorin

17.05.23	Mi	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 12,00	F232213
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

## INTENSIV WORKSHOP „GEWALTFREIE KOMMUNIKATION“

Sie haben schon mal etwas von „Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg“ gehört und möchten Ihr Wissen etwas vertiefen und anwenden?

In dem zweitägigen Seminar gehen wir etwas tiefer in die Thematik und schauen wie dies im Alltag umsetzbar ist

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Julie Illner, Mediatorin

17.06. - 18.06.23 Sa-So 09:00 - 14:00 Uhr 13,0 UStd. € 53,32 F232214

## VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG



Was passiert, falls ich durch Krankheit, einer Behinderung oder durch einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meine persönlichen Angelegenheiten selbst zu regeln? Wer handelt für mich, wer entscheidet für mich?

Ein Thema, das Menschen jeder Altersstufe zu jeder Zeit treffen kann.

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie verhindern, dass das Betreuungsgericht eine Betreuung anordnet, sondern eine von Ihnen vertraute Person, wie Ehegatte, Lebenspartner oder ihre Kinder für Ihre persönlichen An-

gelegenheiten eintreten. Vorsorgevollmachten gehen daher grundsätzlich einer Betreuung vor und dienen insoweit der Vermeidung der Bestellung eines Betreuers.

Wichtige Dokumente wie die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung werden vorgestellt und besprochen. Neuregelungen des Gesetzgebers zum Vormundschafts- und Betreuungsrechts ab dem 01.01.2023 werden durch die Referentin vermittelt.



Ihre Referentin, Frau Stephanie Welters, ist Rechtsanwältin und Dozentin für Pflegerecht an verschiedenen Schulen für Pflegeberufe und sie ist Lehrbeauftragte an der Hamburger Fern-Hochschule.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Welters, Rechtsanwältin

06.01.23 Fr 18:00 - 20:00 Uhr 3,0 UStd. € 16,50 F232215

## LVR KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE VIERSEN



Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

21.03.2023 Di 18:00 - 20:00 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F236001

19.09.2023 Di 18:00 - 20:00 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F236002



**BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**

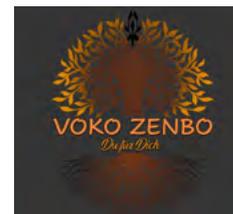


Teilnehmende erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende ganzheitliche Selbstregulierung, u. a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlernen innere Ruhe und Sammlung und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum

Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, in der Freizeit und im Beruf.

Erkelenz, Haus des DRK  
Zur Feuerwache 8  
Brigitta Junker,  
Fach-Yogalehrerin  
Individualunterricht YAA

10.01. - 20.06.23	Di	09:30 - 11:00 Uhr	40,0 UStd.	€ 152,00	F233001
15.08. - 28.11.23	Di	09:30 - 11:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 98,80	F233002
11.01. - 21.06.23	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	40,0 UStd.	€ 152,00	F233003
16.08. - 29.11.23	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 98,80	F233004
11.01. - 21.06.23	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	40,0 UStd.	€ 152,00	F233005
16.08. - 29.11.23	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	24,0 UStd.	€ 91,20	F233006



Ein komplettes Körper & Kopf-Training für dich!

ZenBo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, die Meditation (in vielen Kulturen & Ländern beheimatet) & Zen (Japan) mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, den Asanas (Indien) und Qi Gong (China) vereint. ZenBo Balance eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung! Es fordert keine Vorkenntnisse, denn zu jeder Zeit übt der Teilnehmende nur und ausschließlich für sich selbst.

ZenBo Balance besteht aus drei Phasen:

### 1) Die Anfangsphase - Silence

In den ersten Stunden sollte die Anfangsphase aus 3, 5 oder 7 Minuten (je nach Gruppenkenntnis) einer Meditation bestehen. Später können die Teilnehmenden auch 10 Minuten meditieren. Das „Zentrieren & die Aufmerksamkeit nach Innen richten“ hilft dabei, die folgenden Übungen im „Hier & Jetzt“ zu erfahren.

Die Meditation am Anfang der Trainingseinheit dient dazu anzukommen, auszustiegen aus dem Alltag, dem Berufsleben, dem Gedankenkarussell und dem immer währenden Gedankenketten.

### 2.) Der Hauptteil - Move

Der Hauptteil besteht aus Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die den Körper stärken, flexibler machen und ein natürliches Gleichgewicht fördern. Je nach Teilnehmerfähigkeit sind die Übungen stets der Körperfähigkeit angepasst.

ZenBo Balance fordert immer eine Durchführung im schmerzfreien Bereich ein.

Der Atem gibt jeder Zeit den Rhythmus der Bewegung vor, ohne diesen zu bestimmen.

Es geht vielmehr darum, den eigenen Atem mit den Übungen in Einklang zu bringen

### 3.) Die Endphase - Relax & Go

In der Endphase gibt es eine 10 bis 15-minütigen Entspannung (Relax) durch Entspannungstechniken, die an das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung oder Körperreisen angelehnt sind.

Das „Go“ können kurze Koans (Geschichten) oder Reflexionen sein, die den Teilnehmenden dann sozusagen „Mit auf den Weg gegeben werden“ mit dem Hintergrund die erlebte Einheit zufrieden abzuschließen oder für einen späteren Zeitpunkt (weiteren Kursbesuch) Fragen oder Anregungen mitzunehmen.

Termine und Adresse auf der nächsten Seite





Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Volker Kosching, zertifizierter ZenBo- und  
Achtsamkeits-Trainer

10.01. - 21.03.23	Di	15:30 - 16:30 Uhr	13,3 UStd.	€ 50,65	F233010
18.04. - 13.06.23	Di	15:30 - 16:30 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233011
08.08. - 19.09.23	Di	15:30 - 16:30 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233012
17.10. - 05.12.23	Di	15:30 - 16:30 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,46	F233013
10.01. - 21.03.23	Di	17:00 - 18:00 Uhr	13,3 UStd.	€ 50,65	F233014
18.04. - 13.06.23	Di	17:00 - 18:00 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233015
08.08. - 19.09.23	Di	17:00 - 18:00 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233016
17.10. - 05.12.23	Di	17:00 - 18:00 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233017
12.01. - 30.03.23	Do	10:00 - 11:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 60,80	F233018
20.04. - 15.06.23	Do	10:00 - 11:00 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233019
10.08. - 28.09.23	Do	10:00 - 11:00 Uhr	10,7 UStd.	€ 40,55	F233020
19.10. - 07.12.23	Do	10:00 - 11:00 Uhr	10,7 UStd.	€ 40,55	F233021
12.01. - 30.03.23	Do	17:00 - 18:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 60,80	F233022
20.04. - 15.06.23	Do	17:00 - 18:00 Uhr	9,3 UStd.	€ 35,45	F233023
10.08. - 28.09.23	Do	17:00 - 18:00 Uhr	10,7 UStd.	€ 40,55	F233024
19.10. - 07.12.23	Do	17:00 - 18:00 Uhr	10,7 UStd.	€ 40,55	F233025

## YIN & YANG YOGA



In diesem Kurs starten wir mit gezielten Atemübungen und gehen über in einen dynamischen Flow, bei dem die Yoga-haltungen fließend aneinandergereiht werden. Der Körper wird aufgewärmt, die Muskulatur gekräftigt und der Geist gelangt durch die Verbindung zwischen Atem und Bewegung in eine Form der Meditation in Bewegung. Nach circa 60 Minuten gehen wir dann über in einen ruhigen und entspannten Yin-Teil, bei dem die Haltungen lange gehalten werden.

Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt, der Körper fühlt sich insgesamt beweglicher an und körperliche Verspannungen werden reduziert.

Dieser Kurs ist besonders gut geeignet, wenn Sie neben dynamischem und kräftigendem Yoga auch nochmal verstärkt den Fokus auf eine tiefe Entspannung legen möchten. Für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Polmans, zertifizierte Yoga und Entspannungstrainerin

09.01. - 12.06.23	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	34,0 UStd.	€ 129,20	F233026
07.08. - 04.12.23	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	32,0 UStd.	€ 121,60	F233027



Yin-Yoga ist eine sehr ruhige, passive Form des Yogas. Die unterschiedlichen Asanas (Körperhaltungen) werden überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Hierbei werden die Haltungen deutlich länger als gewöhnlich (3-7 Minuten) gehalten). Ziel ist es Muskeln, Bänder und Sehnen zu dehnen und das tiefer liegende Bindegewebe zu lösen. Yin Yoga hilft, muskuläre Verspannungen zu reduzieren, die Gelenke werden geschmeidiger, der Körper insgesamt flexibler und beweglicher.

Durch das lange Halten der Asanas gelangen wir auch hier in eine Art Meditation.

Der Geist wird ausgeglichen und ruhig. Die Stunden sind untermalt mit entspannter Musik. Darüber hinaus gibt es wöchentlich wechselnde Impulse, in Form von kleinen Texten oder Themen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Yin Yoga ist auch bei körperlichen Beeinträchtigungen gut geeignet.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Polmans, zertifizierte Yoga und Entspannungstrainerin

09.01. - 12.06.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	34,0 UStd.	€ 129,20	F233028
07.08. - 04.12.23	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	32,0 UStd.	€ 121,60	F233029

Im Prenatal Yoga werden Yogahaltungen gezielt auf den sich verändernden Körper während der Schwangerschaft angepasst, so dass unter anderem Rückenschmerzen, Sodbrennen oder hormonell bedingte Missstimmungen reduziert werden können. Gezielte Entspannungs- und Atemtechniken helfen dabei den alltäglichen Herausforderungen ruhiger und gelassener zu begegnen. Darüber hinaus dienen sie aber auch der Vorbereitung auf die Geburt und können sogar während der Geburt angewendet werden.

Hier entsteht ein Raum, in dem Sie sich selbst und ihrem Baby ungeteilte Aufmerksamkeit schenken können. Sie haben die Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen, Stress zu reduzieren und zu lernen, wie sie mit körperlichen Beschwerden während der Schwangerschaft umgehen können.

Einstieg und Dauer wird individuell mit Ihnen abgestimmt. Die Gebühren von € 3,80 pro UStd. werden entsprechend angepasst.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Polmans, zertifizierte Yoga- und Entspannungstrainerin

10.01. - 13.06.23	Di	20:15 - 21:45 Uhr	32,0 UStd.	F233030
08.08. - 05.12.23	Di	20:15 - 21:45 Uhr	28,0 UStd.	F233031

## VINYASA-YOGA



Vinyasa Yoga ist eine Form des Yogas, in der die unterschiedlichen Yogahaltungen in einer fließenden Abfolge aneinandergereiht werden. So entsteht der sogenannte Flow. Ein verbindendes Element im Vinyasa Yoga ist der vielen bekannte Sonnengruß. Durch diesen Flow und die Bewegungen, die immer unserer Atmung folgen, entsteht eine Art Meditation in Bewegung.

Die Stunden werden begleitet von Musik und beginnen mit gezielten Atemübungen und enden mit einer Tiefenentspannung.

Dieser Kurs unterstützt Sie darin, ihre körperliche Ausdauer und Belastbarkeit zu stärken, Stress zu reduzieren und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Sie werden in diesem Kurs gezielt begleitet, das hier Erlernte und Erfahrene auch in ihren Alltag zu integrieren, so dass Sie den täglichen Herausforderungen in Familie oder Beruf mit mehr Stärke und Gelassenheit begegnen können.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Stephanie Polmans, zertifizierte Yoga und Entspannungstrainerin

10.01. - 13.06.23 Di 18:30 - 20:00 Uhr 32,0 UStd. € 121,60 F233032

08.08. - 05.12.23 Di 18:30 - 20:00 Uhr 28,0 UStd. € 106,40 F233033

## AUTOGENES TRAINING GRUNDSTUFE

Je mehr das Gefühl besteht, im Stress zu sein, nur noch für Aufgaben und andere Menschen zu funktionieren, desto mehr stellen sich auch körperliche Begleiterscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen usw. ein.

Im Autogenen Training lernen Sie stufenweise aufeinander aufbauenden Konzentrationsübungen kennen und zu praktizieren.

Die gezielte Entspannung bietet die Möglichkeit eine gelasseneren Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen zu entwickeln. Die Stress Symptome im Arbeit und Familienalltag werden abgebaut und die Einheit von Körper und Seele stellt sich ein. Die Bereitschaft zu einer regelmäßigen Kurs- teilnahme bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge.

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Margit Blistain, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

26.01. - 16.03.23 Do 19:00 - 20:30 Uhr 16,0 UStd. € 60,80 F233070

13.04. - 15.06.23 Do 19:00 - 20:30 Uhr 16,0 UStd. € 60,80 F233071

## AUTOGENES TRAINING AUFBAUSTUFE

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Margit Blistain, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

19.10. - 07.12.23 Do 19:00 - 20:30 Uhr 16,0 UStd. € 60,80 F233072

## FELDENKRAIS® – BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

»Leben ist Bewegung und beweglicher werden heißt lebendiger werden«

Moshe Feldenkrais



Mit der Feldenkrais®-Methode erlernen Sie sich ökonomisch, effizient und fließend zu bewegen. Durch langsame sanfte Bewegungen, werden Verspannungen und Schmerzen Schritt für Schritt losgelassen.

Das Bewegen, Spüren und Denken trägt zur Gewinnung eines erhöhten Körperbewusstseins bei. Damit dient es zur Stärkung der Resilienz und der eigenen Gelassenheit im Familienalltag.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Claudia Schlicht, Lehrerin und zertifizierte Feldenkrais Practitioner FVP

10.01. - 04.04.23	Di	18:30 - 20:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 53,20	F233073
18.04. - 13.06.23	Di	18:30 - 20:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 53,20	F233074
08.08. - 05.12.23	Di	18:30 - 20:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 98,80	F233075

Mit der Feldenkrais®-Methode kann die Bewegungsfreiheit, die man als Kind schon hatte, zum Teil oder weitgehend wiederentdeckt werden, damit Sie ihren Familienalltag schmerzfrei und aktiv mitgestalten können.

Diese positive Kraft zeigt Wirkung in Familie, Freizeit und Beruf.

## PARTNERYOGA

- durch mehr Bewusst-Sein vom ICH zum WIR



Um in Schwung/Fluss zu kommen, werden in der ersten halben Stunde angeleitete Posen (Asanas) von jedem alleine durchgeführt, um im Anschluß den Unterschied zu spüren, wenn durch Stützen, Halten, Geben und Nehmen, mehr Stabilität entsteht.

**Ziel: Vom ICH zum WIR**

Die beidseitige Achtsamkeit führt zu mehr Kontrolle über den eigenen Körper und zu Vertrauen gegenüber dem jeweiligen Partner. Das gemeinsame Erlebnis der entstehenden Stärke ist schließlich übertragbar auf mentale Vorgänge.

Erkelenz, Haus des DRK

Zur Feuerwache 8

Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin

11.03.23	Sa	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233076
02.04.23	So	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233077

## MENOPAUSE – EINE NEUE LEBENSPHASE



Über Bewegung, Achtsamkeitsübungen und fröhlichem Miteinander lernst du mit den, sowohl körperlichen, als auch seelischen Veränderungen in der

Menopause, umzugehen. Es gibt Tipps und Tricks dieser Lebensphase freudig und glücklich zu begegnen.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin

01.04.23	Sa	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233078
25.11.23	Sa	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233079

## „ALLES KANN, NICHTS MUSS!“

- Auszeit für Alleinerziehende

Es gibt bei diesem Workshop die einmalige Gelegenheit einfach Nichts zu tun. Gar nicht so einfach! Die Kursleiterin wird durch Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga, Pilates, Tai-Chi, Massagetechniken und wertvollen Gesprächsthemen zum Los- und Seinlassen anregen.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin

12.03.23	So	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233080
26.11.23	So	09:30 - 12:30 Uhr	4,0 UStd.	€ 30,00	F233081

## VIELFALT IM ALLTAG LEBEN



Was habe ich eigentlich für Privilegien aufgrund meiner Herkunft und Hautfarbe? Wo fängt Diskriminierung im Alltag an? Wie kann ich meine Sprache diskriminierungssensibel anpassen? Spannende Fragen, denen wir alltagsbezogen und sehr praktisch in unseren Workshops nachgehen. Wir reflektieren uns selbst, unsere Familie und unsere Gesellschaft. So können wir dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft und unser Miteinander offener und sensibler wird. Die Workshops sind kostenfrei und sind für jedes Alter gedacht. Ob für Familien, Firmen, Teams, Fortbildungstage oder individuell Interessiert.

Termine auf Nachfrage.

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19  
Eva Havanith, Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit

02.01.23	Mo	16:00 - 18:15 Uhr		kostenfrei	F233310
----------	----	-------------------	--	------------	---------

## AB 50 JAHREN WASSERGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER



Bei warmen 32°C Wassertemperatur befindet im Lehrschwimmbecken ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining statt.

Mit gezielten Übungen werden die Beweglichkeit, Kraft und das Herz-Kreislauf-System gefördert, wobei Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

Waldfeucht-Haaren, Schwimmbad Alter Klauer Kirchweg  
Sylvia Hayen, geprüfte Übungsleiterin und Schwimmtrainerin

11.01. - 19.04.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 45,50	F234001
06.09. - 06.12.23	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 38,50	F234002
11.01. - 19.04.23	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 45,50	F234003
06.09. - 06.12.23	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	11,0 UStd.	€ 38,50	F234004
11.01. - 19.04.23	Mi	10:40 - 11:25 Uhr	13,0 UStd.	€ 45,50	F234005
06.09. - 06.12.23	Mi	10:40 - 11:25 Uhr	11,0 UStd.	€ 38,50	F234006
12.01. - 20.04.23	Do	09:00 - 09:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 42,00	F234007
07.09. - 07.12.23	Do	09:00 - 09:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 42,00	F234008
12.01. - 20.04.23	Do	09:50 - 10:35 Uhr	12,0 UStd.	€ 42,00	F234009
07.09. - 07.12.23	Do	09:50 - 10:35 Uhr	12,0 UStd.	€ 42,00	F234010

### Hinweis:

An Wassergymnastik sollte man nur teilnehmen, wenn man sich wohlfühlt. Vor Aufnahme der Wassergymnastik wird eine ärztliche Beratung empfohlen.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie gelenkschonende Bewegungen zur Förderung der Beweglichkeit und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates stehen im Vordergrund dieser Gymnastik.

Erkelenz,  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Erika Schippers,  
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

09.01. - 05.06.23 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 15,0 UStd. € 63,00 F234011

21.08. - 11.12.23 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F234012

## GYMNASTIK FÜR DIE FRAU



Durch sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen wird die gesamte Körpermuskulatur, auch die des Beckenbodens gestärkt. Atem- und Entspannungsübungen verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Die Problemzonen werden gestrafft, einer Senkung des Beckenbodens wird vorgebeugt bzw. entgegengewirkt. Durch bewusstes Atmen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert. Entspannungsübungen sorgen für einen angenehmen Ausgleich zum Alltag.

Erkelenz,  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

09.01. - 05.06.23 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 15,0 UStd. € 63,00 F234013

21.08. - 11.12.23 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F234014

12.01. - 25.05.23 Do 09:00 - 09:45 Uhr 15,0 UStd. € 63,00 F234015

24.08. - 14.12.23 Do 09:00 - 09:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F234016

## OSTEOPOROSE-GYMNASTIK



Die sanften Dehn- und Kräftigungsübungen wirken sich nicht nur positiv auf die Knochendichte aus, sondern stabilisieren den ganzen Bewegungsapparat. Da sich Osteoporose meistens zuerst im Bereich der Wirbelsäule (Wirbelbruch) bemerkbar macht, ist das Hauptaugenmerk darauf gerichtet. Neben der Beweglichkeit, ist die Stabilisation der Wirbelsäule vorrangiges Ziel des Kurses.

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8,  
41812 Erkelenz

Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

12.01. - 25.05.23 Do 10:00 - 10:45 Uhr 15,0 UStd. € 58,80 F234017

24.08. - 14.12.23 Do 10:00 - 10:45 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F2340178

## FIT MIT Ü60



Wohltuende, kräftigende und entspannte Gymnastik mit Elementen aus Yoga und leichtem Pilates für Menschen im reiferen Alter. Wir üben auch für jedermann machbare Tanzschritte ein. Bitte bequeme Kleidung, Hallensportschuhe und Gymnastikmatten mitbringen.

Erkelenz-Gerderhahn,  
Turnhalle, In Gerderhahn  
Roswitha Graß

10.01. - 20.06.23 Di 10:00 - 10:45 Uhr 21,0 UStd. € 68,25 F234020

08.08. - 05.12.23 Di 10:00 - 10:45 Uhr 16,0 UStd. € 52,00 F234021

11.01. - 21.06.23 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 22,0 UStd. € 71,50 F234022

09.08. - 06.12.23 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 15,0 UStd. € 48,75 F234023



## Fit trotz Familienmanagement!

Der Trendsport Hula Hoop ist geeignet für das regelmäßige Training in den eigenen vier Wänden. Haben Sie bereits zu Hause geübt und möchten neue Schritte und Rhythmen kennenlernen, dann ist das der richtige Kurs für Sie.

Es stärkt Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur sowie Herz und Kreislauf. Je länger man Hüfte und Taille in dem bunten Reifen kreisen lässt, desto größer ist natürlich auch der sportliche Effekt.

Mit Musik und guter Laune kommt Ihr Körper in Bewegung und Sie nicht aus der Puste!

In Kombination mit dem Austausch in der Gruppe, hilft der Kurs Stress abzubauen und sich für 45 Min nur auf sich konzentrieren zu können. Gestärkt und gut gelaunt kehrt man zurück in den Familienalltag.

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Sabine Engel, ausgebildete Hula Hoop Trainerin

10.01. - 14.02.23	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234030
14.03. - 02.05.23	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234031
15.08. - 19.09.23	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234032
17.10. - 28.11.23	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234033
10.01. - 14.02.23	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234034
14.03. - 02.05.23	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234035
15.08. - 19.09.23	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234036
17.10. - 28.11.23	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234037

10.01. - 14.02.23	Di	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234046
14.03. - 02.05.23	Di	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234047
15.08. - 19.09.23	Di	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234048
17.10. - 28.11.23	Di	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234048

## Erkelenz

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Sabine Engel, ausgebildete Hula Hoop Trainerin

12.01. - 16.02.23	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234038
16.03. - 04.05.23	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234039
17.08. - 21.09.23	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234040
19.10. - 23.11.23	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234041
12.01. - 16.02.23	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234042
16.03. - 04.05.23	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234043
17.08. - 21.09.23	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234044
19.10. - 23.11.23	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 25,20	F234045



**KREATIVES**

## KOCHEN MIT KIND



Kommt ihr mit eurer Kreativität und mangelnder Zeit fürs Kochen an eure Grenzen? Wünscht ihr euch neue Impulse? Im Familien-Alltag ist es oftmals nicht leicht, auf die Schnelle etwas Gesundes zu kochen.

Mit ein paar Tipps und Tricks zeigen wir euch und euren Kids, was ihr gemeinsam und ohne viel Aufwand zubereiten könnt. Neben viel Spaß und dem leckeren Ergebnis, motivieren wir eure Kids, verschiedene Lebensmittel auszuprobieren. Zielgruppe: Familien

DRK-Kindertagesstätte am Heggeströper, 52528 Gangelt  
Dilan Celik, Oecotrophologin

16.03.23 Do 17:00 - 19:15 Uhr 3,0 UStd. € 16,00 F235001

## SALAT MAL ANDERS



sehr orientalisches. Um aus einem Teller Blattsalat mit Tomaten und Gurken eine vollwertige Mahlzeit zu kreieren, werden wir gemeinsam nahrhafte Salate zubereiten, die man als frische Beilage oder als richtige Hauptmahlzeit genießen kann. Wenn Sie nun Lust auf einen anatolischen Salat-Abend haben, dann besuchen Sie unseren Kochkurs in Hückelhoven!

Zielgruppe: Jugendliche, Mütter, Väter, Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Interessierte

Einen Kartoffel- oder Nudelsalat kennt sicherlich jeder... doch haben Sie schon mal etwas von Taboulé oder Piyaz gehört? Nein? Zugegeben, beides klingt

DRK KAI Hückelhoven Rheinstr. 103 | Dilan Celik, Oecotrophologin

Termin auf Do 17:00 - 19:15 Uhr 4,0 UStd. € 16,00 F235002  
Anfrage

## GESUNDES KOCHEN FÜR KLEINES GELD DIPS UND MEZE AUS DEM ORIENT

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung muss nicht teuer und zeitaufwendig sein. Im stressigen Alltag greifen wir eher zu nährstoffarmen Lebensmitteln und ernähren uns oft falsch oder einseitig. Aufgrund der fehlenden Zeit ist die Versuchung groß, um auf Fast Food oder industriell hergestellte Gerichte zurückzugreifen.

In unseren Kochkursen zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein paar frischen Zutaten gesunde und ausgewogene Gerichte kochen und zusätzlich Ihren Geldbeutel schonen können.

An diesem Termin lernen Sie Meze kennen. Es sind orientalische kleinen Häpp-

chen und feinen Dips. Nahezu jeder kennt den orientalischen Vorspeisenteller. Bei Meze spielen Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, reichlich Kräuter und orientalische Gewürze eine große Rolle. Viele dieser köstlichen Vorspeisen sind einfach und ohne viel Aufwand zuzubereiten. Wenn auch Sie Lust auf einen orientalischen Meze-Abend haben, dann besuchen Sie unseren Meze-Kurs in Hückelhoven.

Zielgruppe: Jugendliche, Mütter, Väter, Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Interessierte

DRK KAI Hückelhoven Rheinstr. 103  
Dilan Celik, Oecotrophologin

28.09.23 Do 17:00 - 20:15 Uhr 3,0 UStd. € 16,00 F235003

## NASCHEN MIT LUST UND GENUSS



„An alle, die Süßes lieben! Genießen Sie es zu naschen und dabei trotzdem auf Ihre Gesundheit zu achten?

Dann besuchen Sie unseren Naschkurs in Hückelhoven. In entspannter Atmosphäre werden Sie lernen wie Sie Pralinen, Riegel, Smoothies, Eis und sogar Kuchen ganz ohne industriellen Zucker herstellen können.

Hückelhoven,  
DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103  
Dilan Celik, Oecotrophologin

Zielgruppe: Jugendliche, Mütter, Väter, Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Interessierte

30.11.23	Do	18:00 - 20:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,00	F235004
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

## FRAUENCAFÉ UND HANDARBEITSTREFF IM KAI ERKELENZ



Das Frauencafé/Handarbeitstreff bietet Platz zum Kennenlernen/Austausch, Kaffee trinken und Handarbeiten. Durch das aktive Zusammensein sollen die Frauen voneinander lernen, dem Alltag zu entfliehen und dadurch Stress abzubauen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:

Ulli Stock-Hansen  
Tel.: 02431 802 132

Erkelenz  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

17.01. - 05.12.23	Di	10:00 - 11:30 Uhr	kostenfrei	F236010
-------------------	----	-------------------	------------	---------



Lust auf kreative Vielfalt? In schönen Räumen mit gutem Equipment und in freundlicher Atmosphäre bietet der KAI Heinsberg einen Raum zum Nähen und Gestalten. Interessierte mit unterschiedlich kulturellem Hintergrund treffen sich dort, um ihre Kreativität auszuleben und sie zu teilen.

Haben Sie Interesse mitzuwirken?

Dann melden Sie sich bei uns und erhalten weitere Informationen von unserer Projektkoordinatorin Stefanie Bohnen, Tel.: 02431 802 231



Heinsberg  
DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19

17.01. - 05.12.23	Di	09:00 - 13:00 Uhr	kostenfrei	F236022
17.01. - 05.12.23	Di	18:00 - 20:00 Uhr	kostenfrei	F236023

The image features two overlapping blue geometric shapes on a white background. The top shape is a light blue trapezoid that tapers from left to right. The bottom shape is a darker blue trapezoid that also tapers from left to right and is positioned slightly below and to the left of the top shape. The text 'MIGRATION & INTEGRATION' is centered within the darker blue shape.

**MIGRATION &  
INTEGRATION**

## VORSTELLUNG DER KAIS

Seit 2016 sind im Kreisgebiet 3 Kristallisationspunkte gegen Armut für Integration (= KAI) entstanden – in Heinsberg, Hückelhoven und in Erkelenz. Waren diese Büros ursprünglich ausschließlich für Beratungen für Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund gedacht, hat sich der Charakter der Arbeit in den letzten Jahren grundlegend geändert.

Mittlerweile sind unsere KAIs lebhafter Treffpunkt für alle Formen der Quartiersarbeit – gleichzeitig finden immer mehr Angebote und Kurse für Menschen aus dem Quartier und darüber hinaus hier vor Ort statt. Das DRK stellt hierbei die Räume – seien es Bewegungs- oder Seminarräume oder auch Küchen oder Außenspielflächen zur Verfügung. Gerne kooperieren wir auch mit anderen Vereinen oder Organisationen.

Vor Ort finden verschiedene Projekte und Beratungsangebote im Bereich Migration und Integration statt. In Kooperation mit dem Familienbildungswerk, den Jugendämtern des Kreises und dem kommunalen Integrationszentrum ist es unser Bestreben geflüchtete und zugewanderte Familien für frühkindliche Bildungsangebote zu gewinnen. In Eltern-Kind-Gruppen wird die Sprachförderung für Kinder und ihre Eltern durchgeführt, unterstützt von Beratung und Begleitung durch unsere Mitarbeiter in den Kristallisationspunkten. Die Angebote dienen dazu Brücken zwischen Familien und den Bildungseinrichtungen zu bauen und den Integrationsprozess von Familien zu erleichtern.



## FRAUENTURNEN – ANGEBOT FÜR FRAUEN



In Kooperation mit dem KreisSportBund findet einmal wöchentlich ein kostenloses Sportangebot für Frauen aus allen Ländern dieser Welt statt. Es soll dazu beitragen die deutsche Sprache durch das Training zu verbessern, Hemmungen abzubauen und fit zu werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:

Ulli Stock-Hansen  
Tel.: 02431 802 132

Erkelenz  
Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Hakima Beghli, Übungsleiterin

16.01. - 04.12.23 Mo 17:00 - 18:00 Uhr

kostenfrei F236011

## INTERNATIONALES FRÜHSTÜCK IM KAI ERKELENZ



Wir laden Sie herzlich zum „internationales Frühstück“ ein. Im Vordergrund steht der offene Austausch und das Kennenlernen verschiedener Kulturen und Menschen.

DRK KAI Erkelenz,  
Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

Termine auf Anfrage

kostenfrei F236012

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:

Ulli Stock-Hansen  
Tel.: 02431 802 132

## GRIFFBEREIT SPRACHFÖRDERUNG & ELTERNKOMPETENZ



In Zusammenarbeit mit dem kommunalen Integrationszentrum bieten wir im KAI Heinsberg das erwachsenenpädagogische Sprachförder- und Elternkompetenzangebot Griffbereit an. Das Projekt Griffbereit richtet sich an Eltern mit und ohne Zuwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Diese Treffen finden einmal wöchentlich in Heinsberg statt. Ziel des Projektes ist die Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung und der Muttersprachenkompetenz. Die Eltern sollen Unterstützung, Stärkung

und Förderung erfahren und stehen bei dem Projekt im Fokus. Sie lernen in der Gruppe entwicklungsfördernde Sprach- und Kommunikationsspiele kennen und erleben wie sie ihre Kinder ungezwungen und mit viel Freude motivieren können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:

Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 232

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg  
Rudolf-Diesel-Str. 19

20.01. - 07.12.23 Fr 09:00 - 11:00 Uhr

kostenfrei F236020

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## KOCHEN ÜBER DEN TELLERRAND



Wir laden Sie herzlich zum „Kochen über den Tellerrand“ ein. Gemeinsames Kochen macht Spaß und verbindet. Es benötigt keine Übersetzung! Im Vordergrund steht der offene Austausch und das Kennenlernen verschiedener Kulturen und Menschen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin

Stefanie Bohnen  
Tel.: 02431 802 231/232



Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19

12.01. - 07.12.23 Do 10:00 - 12:15 Uhr kostenfrei F236021

## INTERKULTURELLES FRÜHSTÜCK KAI HÜCKELHOVEN



Essen verbindet und bringt Menschen zusammen. Zu diesem Frühstück kommen Frauen in unserem KAI in Hückelhoven zusammen. In der gemütlichen Küche oder im Garten wird gegessen, geplaudert, es werden gemeinsame Aktivitäten geplant oder auch mal gebastelt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin

Samira Saadi  
Tel.: 02431 802 331



DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

Termin auf Anfrage kostenfrei F236030

## SCHNIPPELDISKO IM KAI HÜCKELHOVEN

Wir sind vielfältig, wir sind bunt und diese Vielfalt bringen wir jetzt in den Topf!

Mit unserem Kochtreff im Flussviertel in Hückelhoven bieten wir Menschen einen Anlass, die eigenen vier Wände zu verlassen und sich beim Schnippeln, Kochen und Essen auszutauschen. Im Mittelpunkt steht das Zusammenkommen in lockerer Atmosphäre. Hier werden Lieblingsrezepte ausgetauscht, gekocht und probiert, geredet, gesungen, gelacht und getanzt? Ganz nebenbei könnt ihr mehr über Kochtechniken und gesunde Ernährung erfahren.



**Immer am 1. Donnerstag im Monat**

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen Hannah Müller und Claudia Walter, Tel.: 02431 802 331; 0151 74 31 63 98 (erreichbar via Whatsapp)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

12.01. - 09.11.23 Do 17:00 - 20:00 Uhr kostenfrei F236031

## STRICKRUNDE IM KAI HÜCKELHOVEN

Sie lieben die Handarbeit und dabei besonders das Stricken? Oder möchten Sie dieses erlernen oder gar Wiederentdecken? Manchmal fehlt die Zeit für die Kreativität im Alltag. Daher laden wir Sie herzlich ein, an unserer Strickrunde in Hückelhoven teilzunehmen. Hier bieten wir Raum, Ideen, Material und angenehme Atmosphäre, um zu stricken.

**Immer am 1. & 3. Mittwoch im Monat**

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen



Hannah Müller und Claudia Walter  
Tel.: 02431 802 331; 0151 74 31 63 98 (erreichbar via Whatsapp)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

18.01. - 06.12.23 Mi 14:00 - 16:30 Uhr kostenfrei F236032

## NÄHCAFÉ IM KAI HÜCKELHOVEN



Lust auf „kreative Vielfalt“? In schönen Räumen, mit gutem Equipment und in fröhlicher Atmosphäre bietet der KAI Hückelhoven einen Raum zum Nähen

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

17.01. - 05.12.23 Di 09:00 - 13:00 Uhr kostenfrei F236033

und Gestalten. Interessierte mit unterschiedlich kulturellem Hintergrund treffen sich dort, um ihre Kreativität auszuleben und sie zu teilen. Es ist ein offener Treff für Interessierte für allg. Näh- und Handarbeiten. Es wird zur eigenen Verwendung und im Rahmen von Projekten genäht.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen Hannah Müller und Claudia Walter, Tel.: 02431 802 331; 0151 74 31 63 98 (erreichbar via Whatsapp)

## GESELLIGE NACHMITTAGE IN HÜCKELHOVEN

Mit unseren geselligen Nachmittagen möchten wir gerne die Menschen in Hückelhoven zusammen bringen. Jeden zweiten Mittwoch im Monat bieten wir von 14-16 Uhr Raum für Austausch und das Kennenlernen von neuen Menschen aus der nahen Umgebung. Für das leibliche Wohl ist immer gesorgt! Wir gestalten die geselligen Nachmittage zudem mit einem kleinen Programm, wie z.B. einem kleinen Vortrag zu Themen ihrer Wahl. Für Vorschläge und Anregungen zur Gestaltung und Themen sind wir immer offen. Bringen Sie gerne Freunde, Nachbarn

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

18.01. - 15.11.23 Mi 14:00 - 16:15 Uhr kostenfrei F236034

oder Bekannte mit, die darauf Lust haben, einen Nachmittag in netter Gesellschaft zu verbringen. Eine Abholung bei Ihnen zu Hause ist möglich. Sprechen Sie uns einfach darauf an. Wir freuen uns darauf, wenn Sie sich für den geselligen Nachmittag bei uns in Hückelhoven anmelden!

### Den zweiten Mittwoch im Monat.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Projektkoordinatorinnen Hannah Müller und Eva Haventih, Tel.: 02431 802 331 oder 02431 802 334



Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

# Wir sind für Sie da: Traditionell innovativ!

Knie-, Hüft- und Schulterendoprothetik

Wirbelsäulenchirurgie

Gelenkspiegelungen

Fußchirurgie

Rheumatologie

Sportorthopädie

Nicht-operative Wirbelsäulenbehandlungen

Multimodale Schmerztherapie

100 Jahre

Wir informieren auch online

Gelenkersatz an Hüfte und Knie

Jederzeit abrufbar unter

[www.orthopaedie-viersen.lvr.de](http://www.orthopaedie-viersen.lvr.de)



LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

Terminvereinbarungen in unserer

Ambulanz: Telefon 02162/ 966 213



**KINDER- &  
JUGENDPROJEKTE**

## PROJEKT „PUSTE“



Das Projekt „Puste“ ist in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Heinsberg entstanden. Es beschreibt die pädagogische Unterstützungsstruktur für Kindergärten in Form eines wöchentlichen Sportangebotes durch unsere ausgebildeten Dozenten.



Puste in der städt. Kindertagesstätte Oberbruch  
Julia von der Burg, Dozentin und Trainerin

20.01. - 07.12.23 Fr 09:00 - 11:00 Uhr kostenfrei F236020

Puste in der städt. Kindertagesstätte Porselen  
Danica Klein, Übungsleiterin und Personal Trainerin

12.01. - 31.08.23 Do 08:30 - 12:00 Uhr kostenfrei F237001

Puste in der DRK Kindergartenstätte am Heggeströper  
Danica Klein, Übungsleiterin und Personal Trainerin

09.01. - 28.08.23 Mo 08:30 - 12:00 Uhr kostenfrei F237002

Nikola Peters, Sport- und Gesundheitstrainerin in Therapie und Prävention

14.01. - 01.09.23 Do 08:30 - 12:00 Uhr kostenfrei F237002

## SPIEL & SPAß IN KINDERGARTENATMOSPHÄRE



Jeden 2. Samstag bietet das DRK im Kreis Heinsberg eine Spiel-Aus-Zeit in den Räumlichkeiten des DRK Kindergarten am Heggeströper an.

In der Zeit von 10:00-14:00 Uhr findet ein Sport- und Kreativangebot für Kinder im Alter von 3-6 und 7-10 Jahren statt. Die Kinder werden ihrem Alter entsprechend in Gruppen eingeteilt und es wird zu den Themen Stop Motion gemalt, gebastelt, gewerkelt und mit medialer Unterstützung designed. Im Sportbereich geht es um die Entwicklung und Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, bei denen das Körperbewusstsein gestärkt und die Freude an Bewegung geweckt werden sollen.

Die Kinder durchlaufen in Teams beide Bereiche, in denen sie neue Fähigkeiten und Interessen erfahren können und Bekanntes vertiefen können.

Alle Kinder sind herzlich willkommen an diesem Samstagsangebot teilzunehmen!

Anmeldung ist erforderlich und erfolgt über die Familienbildung:  
Ira Stormanns und Cornelia Kunz  
fbw@drk-heinsberg.de  
02431 802 261 und 02431 802 118



DRK Kindergarten am Heggeströper, 52528 Gangelt

14.01. - 25.03.23 Sa 10:00 - 14:00 Uhr 50,00€ F239002  
(Preis bezieht sich auf gesamtes Angebot)

## FAHRDIENSTE

### ... bleiben SIE mobil!

Auch bei einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung, hilft unser Fahrdienst Menschen bei der Teilnahme an einem flexiblen gesellschaftlichen Leben.

Unsere modernen Spezialfahrzeuge ermöglichen Rollstuhlfahrern eine praktische und bequeme Beförderung, auch mit Angehörigen. Ob zum Urlaubsort, zum Arzt, zur Arbeit, zur Schule, Einkauf, oder zur Freizeitgestaltung.



### Wir bringen Sie ans Ziel.

Ansprechpartner/In:

**Fahrdienste**

Telefon:

**02431 802117 oder 802122**

Mail:

**fahrdienst@drk-heinsberg.de**

## MENÜSERVICE

### ...tiefkühlfrisch oder heiß serviert!

Hochwertige Menüs, heiß oder wenn gewünscht auch tiefgekühlt, werden Tag für Tag mit unserem Menüservice direkt zu Ihnen nach Hause gebracht.

Wählen Sie zwischen Vollkost und Leichte Kost

### Probieren Sie!

Oder fordern Sie unsere umfangreiche Speisekarte an:



Ansprechpartnerin:

**Iris Lemm**

Telefon:

**02431 802-0**

Mail:

**menueservice@drk-heinsberg.de**



## Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

LVM-Versicherungsagentur

**Heinz-Josef Frenken**

Industriestr. 5a

52525 Heinsberg

Telefon 02452 24 18 1

info@frenken.lvm.de

https://frenken.lvm.de

**LVM**  
VERSICHERUNG

**Anmeldung:**

- Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail über fbw@drk-heinsberg.de erfolgen.
- Die Anmeldebestätigung wird, je nach Anmeldezeitpunkt, direkt nach der Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn (postalisch oder via E-Mail) versendet.
- Mit der Zusendung der Anmeldebestätigung ist die Anmeldung verbindlich.
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an. Damit wir Sie jederzeit über das Kursgeschehen informieren können.
- Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt und Ausweichtermine angeboten werden.
- Anmeldung an mehreren Kursblöcken ist mit der 1. Anmeldung möglich. Damit werden wir Ihnen einen Platz im Folgekurs reservieren. Bei Rücktritt siehe Rücktrittsbedingungen.
- Die An- und Abmeldung und damit verbundenen Fragen und Unterlagen erfolgt ausschließlich über die Verwaltung.

**Kursgebühren bei Kursblöcken**

- Bei der Anmeldung werden die Kursgebühren anhand der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Die Kursgebühren werden auf dem Weg des SEPA-Lastschriftverfahrens erhoben. Ein schriftliches SEPA-Mandat erteilen Sie uns einmalig bei der Anmeldung.
- Die Kursgebühr wird mit Beginn des Kurses von Ihrem Konto abgebucht.
- Die Abbuchung der Gebühren erfolgt immer zum Kursstart
- In Ausnahmen ist die Überweisung der Kursgebühr unter Angabe Ihres vollständigen Namens und der Kursnummer möglich. Hier ist es wichtig, dass der Zahlungseingang vor Kursbeginn erfolgt ist. Müssen wir Sie schriftlich an die fehlende Zahlung erinnern, erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 5€.

**Kursgebühren bei Einzelveranstaltungen**

- Mögliche Zahlungswege entnehmen Sie bitte der Veranstaltungsart.

**Rücktritt**

- Eine Abmeldung muss schriftlich via E-Mail oder postalisch erfolgen.
- Diese hat bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn dem DRK Kreisverband Heinsberg e.V. vorzuliegen und ist nur mit schriftlicher Bestätigung durch den DRK KV Heinsberg wirksam.



Familienzentrum Hückelhoven  
Kindertagesstätte der AWO im  
Verbund  
Am Rhin 47 und Venner Hof 19,  
41836 Hückelhoven



Familienzentrum  
Kita Steinkirchen  
Martinusstr. 1a,  
41849 Wassenberg



Familienzentrum  
„Die Pustebäume“  
Markusstr.38, 41844 Wegberg

- Bei einer späteren Abmeldung erheben wir 50% der Kursgebühren.
- Ist 50% der Kursdauer bereits überschritten, wird die volle Gebühr erhoben.
- Das gilt auch im Krankheitsfall.
- Bei Vorträgen und Tagesveranstaltungen sind die Teilnahmegebühren zu 100% zu entrichten. Das gilt auch beim nicht erscheinen.

**Kursausfall**

- Kurse und Veranstaltungen werden nur bei entsprechend erreichter Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.
- Ist die Durchführung einzelner oder mehrerer Tage wegen Ausfall des Dozenten, höherer Gewalt oder unvorhersehbarer Ereignisse nicht möglich, so besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung sowie Ersatz der entstandenen Kosten für die Teilnehmer.
- Wir bemühen uns Ersatztermine anzubieten. Ein Anspruch darauf besteht nicht.

**Datenschutz**

- Durch die Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Teilnehmerdaten werden für statistische Zwecke elektronisch gespeichert und dienen der Erfüllung der Aufgaben innerhalb des DRK. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

**Haftung**

- Der Kreisverband Heinsberg übernimmt gegenüber den Teilnehmern und Besuchern eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für Garderobe und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.
- Bei Eltern-Kind-Kursen liegt die Aufsichtspflicht bei der erwachsenen Begleitperson.
- Druckfehler bzw. Irrtum im angebotenen Programm, insbesondere zu den Kursgebühren, können eine nachträgliche Berichtigung erfordern.

**Bild und Tonaufnahmen**

- In unseren Kursen werden ggf. Bild- und Tonaufnahmen angefertigt. Die Bild- und Tonaufnahmen werden nur für eigene Zwecke verwendet. Mit der Anmeldung stimmt der Teilnehmer dieser Vorgehensweise zu.
- Von einer Handynutzung während der Kurse bitten wir abzusehen.

**Gebührenermäßigung**

Bei unseren Angeboten gibt es die Möglichkeit, Gebührenermäßigung durch Gutscheine für Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben einzulösen sowie bestimmte Personengruppen Förderung aus Landesmitteln zu erhalten.



Familienzentrum  
Kita Lindenbaum e.V.  
Hochstr. 28,  
52538 Gangelt-Breberen



Triangel  
Im Hofbruch 17,  
52525 Heinsberg

**Wir freuen uns über  
Ihre Teilnahme  
und Ihr Feedback zu  
den Angeboten  
der Familienbildung.**

Bei Anmeldungen & Fragen  
wenden Sie sich bitte an:

Ira Stormanns  
(Leiterin Familienbildung)  
Tel.: 02431 802 261

Cornelia Kunz  
Tel.: 02431 802 118

Mail: [fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de)

