



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Heinsberg e.V.

**UNSER DRK
FAMILIENBILDUNGS-
PROGRAMM 2024**

**ELTERN KIND
ANGEBOTE**

**VORTRÄGE, SEMINARE
& BERATUNG**

**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 Teilnehmenden 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 NRW ist ein kostenfreies Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Es werden Themen der frühkindlichen Entwicklung und des Familienalltags in einem angeleiteten Erfahrung- und Informationsaustausch aufgegriffen.

Beide Elternteile können an einem „Elternstart-NRW“ Kurs teilnehmen.

Hier 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.

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103
 Nina Simon, Kursleiterin

09.01.-12.03.24 Di 10:30 - 12:00 Uhr 20,0 Ustd. kostenfrei F241003

09.04. - 25.06.24 Di 10:30 - 12:00 Uhr 22,0 Ustd. kostenfrei F241004

Simone Ruhrmann-Petry, Babyfeeling Kursleiterin

21.02. - 19.06.24 Mi 17:00 - 19:15 Uhr 4,0 Ustd. kostenfrei F241005

ELTERNSTART NRW – BABYS HAUTNAH



Liebevoller 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.

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

10.01. - 07.02.24 Mi 14:15 - 15:45 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241020

10.01. - 07.02.24 Mi 16:00 - 17:30 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241021

06.11. - 04.12.24 Mi 14:00 - 15:30 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241026

06.11. - 04.12.24 Mi 15:45 - 17:15 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241027

Heinsberg, DRK KAI Heinsberg, Rudolf Dieselstr. 18

28.02. - 27.03.24 Mi 09:30 - 11:00 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241022

28.02. - 27.03.24 Mi 11:15 - 12:45 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241023

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

17.07. - 14.08.24 Mi 09:30 - 11:00 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241024

17.07. - 14.08.24 Mi 11:15 - 12:45 Uhr 10,0 Ustd. kostenfrei F241025

ELTERNSTART NRW - GESCHWISTERKURS

Wer wohnt denn da in Mamas Bauch? - Ein Sensibilisierungskurs für Geschwisterkinder und ihre Eltern.

Spielerisch werden in diesem Workshop Geschwisterkinder auf die Ankunft des neuen Babys vorbereitet. Außerdem erhalten die Eltern zusätzlich Informationen über die Thematik sowie Adressen und Literatur-Tipps.



Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103
 Simone Ruhrmann-Petry, Babyfeeling Kursleiterin

17.03.24 So 14:30 - 16:45 Uhr 3,0 Ustd. kostenfrei F241006

05.05.24 So 14:30 - 16:45 Uhr 3,0 Ustd. kostenfrei F241007

ELTERNSTART NRW – OFFENER TREFF SCHWERPUNKT: GUT SEHEN VON ANFANG AN!

Als Orthoptistin ist Frau Hendriks spezialisiert auf Schielerkrankungen, Augenbewegungsstörungen, Störungen der beidäugigen Zusammenarbeit sowie Auswirkungen auf die Augen bei neurologischen Erkrankungen. Da bereits in der Kindheit (bis zum ca. 7. Lebensjahr) der Grundstein für gutes, beidäugiges Sehen gelegt wird, bieten wir in diesem Termin den teilnehmenden Eltern einen Einblick zu den Themen Schielen, Schwachsichtigkeit und Kurzsichtigkeits-Phyoxie am Herzen.



Christina Hendriks
Orthoptistin und Elternberaterin

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8
Christina Hendriks, Orthoptistin und Elternberaterin

21.02.24 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F242177



ELTERNSTART NRW – SCHLAF GUT, BABY

Schläft dein Kind schon durch? Stillst du noch zum Einschlafen? Schläft euer Kind bei euch im Bett? Schläft dein Kind schon durch? Stillst du noch zum Einschlafen? Schläft euer Kind bei euch im Bett? Diese und andere Fragen kennen Sie vielleicht oder können Sie schon gar nicht mehr hören. Dieses Seminar beschäftigt sich mit verschiedenen Themen rund um die Biologie des Schlafes von Babys und

Kleinkindern mit Tipps und Tricks für den Alltag. Ihnen werden Raum und Zeit zur Verfügung gestellt, mit anderen Eltern zu reden. Dabei geht es um den Umgang mit und Informationen zu Kindern, aber schwerpunktmäßig um die Eltern selbst. Die Kursleitungen sorgen für gute Atmosphäre, machen Mut, geben Infos oder Impulse und helfen Fragen nachzugehen.

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, Christina Hendriks
Orthoptistin und Elternberaterin

24.01.24 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F242175



ELTERNSTART NRW – OFFENER TREFF STRESSFREI ESSEN AM FAMILIENTISCH



Im hektischen Familienalltag ist es oft gar nicht so einfach, frisch, gesund und ausgewogen zu kochen und zusätzlich noch auf die individuellen Bedürfnisse aller Familienmitglieder einzugehen.

In diesem Seminar wird besprochen, wie Kleinkinder sofort an gesunde Ernährung herangeführt werden können und wie sich das Essen am Familientisch stressfrei für alle gestalten lässt.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8
Christina Hendriks, Orthoptistin und Elternberaterin

07.02.24 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F242176



ELTERNSTART NRW OFFENER TREFF FÜR ZWILLINGSELTERN

In diesem offenen Angebot sollen Zwillingeltern Hilfestellungen für ihren Alltag mit den Babys vorgestellt werden. Themen sind z.B.: Geburt, Stillen/Flaschennahrung, Tragen, Babysicherheit, Netzwerstellung, Tipps und Tricks im Alltag.

Hückelhoven
DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103
Simone Ruhrmann-Petry, Babyfeeling

01.06.24 Sa 15:00 - 18:00 Uhr 4,0 UStd. kostenfrei F241008



BABYS IN BEWEGUNG (BABYTURNEN)

(Babys von 2 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

(2 bis 6 Monate alte Babys)

12.01. - 15.03.24	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242020
12.04. - 28.06.24	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242021
23.08. - 29.11.24	Fr	09:15 - 10:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242022

Erkelenz, Haus des DRK, zur Feuerwache 8

Anke Moll, Ergotherapeutin

(7 bis 12 Monate alte Babys)

12.01. - 15.03.24	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242023
12.04. - 28.06.24	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242024
23.08. - 29.11.24	Fr	10:15 - 11:00 Uhr	10,0UStd.	€ 46,20	F242025

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

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

(6 bis 12 Monate alte Babys)

17.01. - 13.03.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,96	F242026
17.04. - 26.06.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,96	F242027
21.08. - 09.10.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 32,34	F242028
30.10. - 11.12.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	7,0 UStd.	€ 32,34	F242029

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

Istem Bektas, Übungsleiterin C

09.01. - 19.03.24	Di	09:00 - 09:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242100
09.04. - 25.06.24	Di	09:00 - 09:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242101
27.08. - 10.12.24	Di	09:00 - 09:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242102
12.01. - 22.03.24	Fr	14:00 - 14:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242106
12.04. - 28.06.24	Fr	14:00 - 14:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242107
23.08. - 06.12.24	Fr	14:00 - 14:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242108

Anke Moll, Ergotherapeutin

12.01. - 15.03.24	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242103
12.04. - 28.06.24	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242104
23.08. - 29.11.24	Fr	11:15 - 12:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242105



Tanzen macht glücklich und verbindet! Ein Kurs für Schwangere, Mamas mit Baby zu lateinamerikanischer Musik mit oder ohne Tragetuch.

Es geht darum:

- Kontakte knüpfen, sich austauschen. (Schwangere oder Mamas mit Baby)
- Fitness (sich mit Leichtigkeit zur Musik bewegen, tänzerisch den Beckenboden aktivieren und den Rücken stärken)

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103

Nadine Cepeda Romero, Dozentin

08.01. - 19.02.24	Mo	09:00 - 10:00 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244050
18.03. - 22.04.24	Mo	09:00 - 10:00 Uhr	4,0 UStd.	€ 24,63	F244051
03.06. - 01.07.24	Mo	09:00 - 10:00 Uhr	4,0 UStd.	€ 24,63	F244052
02.09. - 07.10.24	Mo	09:00 - 10:00 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244053
04.11. - 09.12.24	Mo	09:00 - 10:00 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244054
08.01. - 19.02.24	Mo	10:15 - 11:15 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244055
18.03. - 22.04.24	Mo	10:15 - 11:15 Uhr	4,0 UStd.	€ 24,63	F244056
03.06. - 01.07.24	Mo	10:15 - 11:15 Uhr	4,0 UStd.	€ 24,63	F244057
02.09. - 07.10.24	Mo	10:15 - 11:15 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244058
04.11. - 09.12.24	Mo	10:15 - 11:15 Uhr	5,0 UStd.	€ 30,82	F244059

- Die Seele baumeln lassen und Glücksgefühle durchs Tanzen auslösen (vom Alltag abschalten und was für sich tun)

Keine Tanzvorkenntnisse notwendig.

Tanzelemente aus Salsa, Merengue und Bachata werden vertanzt. Einzig und alleine die Freude am Tanz und Bewegung ist ausreichend.

Es kann jederzeit gestillt, gewickelt oder die Flasche gegeben werden.

Im Vordergrund steht die Mama, nichtsdestotrotz ist es gut zu wissen, dass: „Das Tanzen mit Baby die Gehirnleistung fördert. Die Musik oder das Tanzen hilft dem Gehirn des Säuglings sich zu entwickeln.“



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

DRK KAI Hückelhoven, Hückelhoven, Rheinstr. 103

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

Angebot für im Oktober-November-Dezember 2023 geborene Kinder (Block I bis IV)

16.01. - 12.03.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242030
16.04. - 18.06.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242031
27.08. - 08.10.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242032
29.10. - 10.12.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242033

Angebot für im Juli-August-September 2024 geborene Kinder (Block I)

30.10. - 11.12.24 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 14,0 UStd. € 64,68 F242037

Angebot für im Juli-August-September 2023 geborene Kinder (Block II bis IV)

17.01. - 13.03.24 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 16,0 UStd. € 73,92 F242034

17.04. - 26.06.24 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 16,0 UStd. € 73,92 F242035

21.08. - 09.10.24 Mi 10:15 - 11:45 Uhr 14,0 UStd. € 64,68 F242036

Haus des DRK, Erkelenz, Zur Feuerwache 8

Sabrina Haßlinger, Kinderartzhelferin & Impfassistentin

Angebot für im April-Mai-Juni 2023 geborene Kinder (Block III bis IV)

10.01. - 13.03.24 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 16,0 UStd. € 73,92 F242042

20.03. - 24.04.24 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 8,0 UStd. € 36,96 F242043

Angebot für im April-Mai-Juni 2024 geborene Kinder (Block I bis II)

28.08. - 09.10.24 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 14,0 UStd. € 58,80 F242047

30.10. - 04.12.24 Mi 08:45 - 10:15 Uhr 12,0 UStd. € 50,40 F242048

Angebot für im Januar-Februar-März 2024 geborene Kinder (Block I bis III)

25.04. - 27.06.24 Do 10:30 - 12:00 Uhr 16,0 UStd. € 73,92 F242050

29.08. - 10.10.24 Do 10:30 - 12:00 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F242051

31.10. - 05.12.24 Do 10:30 - 12:00 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F242052

Angebot für im Juli-August-September 2023 geborene Kinder (Block II bis IV)

09.01. - 12.03.24 Di 08:45 - 10:15 Uhr 16,0 UStd. € 73,92 F242044

09.04. - 14.05.24 Di 08:45 - 10:15 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F242045

28.05. - 02.07.24 Di 08:45 - 10:15 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F242046

Angebot für im Juli-August-September 2024 geborene Kinder (Block I)

29.10. - 10.12.24 Di 08:45 - 10:15 Uhr 14,0 UStd. € 64,68 F242053



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 ElBa-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 2023 geborene Kinder (Block IV)

08.01. - 19.02.24	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242059
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im Januar-Februar-März 2024 geborene Kinder (Block I bis III)

29.04. - 01.07.24	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242061
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

26.08. - 30.09.24	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242062
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

28.10. - 09.12.24	Mo	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242063
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Alternativ

02.05. - 04.07.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242064
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

29.08. - 10.10.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242065
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

31.10. - 05.12.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242066
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im April -Mai-Juni 2023 geborene Kinder (Block III bis IV)

09.01. - 12.03.24	Di	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242070
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

19.03. - 14.05.24	Di	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242071
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

10.01. - 13.03.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242072
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

20.03. - 15.05.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242073
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

10.01. - 13.03.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242074
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

20.03. - 15.05.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242075
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im April-Mai-Juni geborene Kinder 2024 (Block I bis II)

20.08. - 01.10.24	Di	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242076
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

29.10. - 03.12.24	Di	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242077
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

21.08. - 02.10.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242078
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

30.10. - 04.12.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242079
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

21.08. - 02.10.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242080
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

30.10. - 04.12.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242081
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im Juli-August-September 2023 geborene Kinder (Block II bis IV)

08.01. - 26.02.24	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242083
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

04.03. - 06.05.24	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242084
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

13.05. - 24.06.24	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242085
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

11.01. - 29.02.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242087
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

07.03. - 02.05.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242088
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

16.05. - 27.06.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242089
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im Juli-August-September geborene Kinder 2024 (Block I)

28.10. - 09.12.24	Mo	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242086
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

31.10. - 05.12.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242090
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

Angebot für im Oktober-November-Dezember geborene Kinder 2023 (Block I bis IV)

02.02. - 15.03.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242095
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

12.04. - 14.06.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242096
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

21.06. - 20.09.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242097
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

27.09. - 15.11.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242098
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

02.02. - 15.03.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242067
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

12.04. - 14.06.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F242068
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

21.06. - 20.09.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242069
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

27.09. - 15.11.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242082
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

30.01. - 19.03.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242091
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

16.04. - 11.06.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242092
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

18.06. - 17.09.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242093
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

24.09. - 12.11.24	Di	08:45 - 10:15 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242094
-------------------	----	-------------------	------------	---------	---------

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

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.

Tanja Wichelhaus, Kursleiterin

08.01. - 18.03.24	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242122
08.04. - 01.07.24	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 92,40	F242123
26.08. - 09.12.24	Mo	09:00 - 10:30 Uhr	28,0 UStd.	€ 107,80	F242124
08.01. - 18.03.24	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242125
08.04. - 01.07.24	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 92,40	F242126
26.08. - 09.12.24	Mo	10:45 - 12:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 77,00	F242127
09.01. - 19.03.24	Di	09:00 - 10:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242128
09.04. - 02.07.24	Di	09:00 - 10:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 92,40	F242129
27.08. - 10.12.24	Di	09:00 - 10:30 Uhr	28,0 UStd.	€ 107,80	F242130
09.01. - 19.03.24	Di	10:45 - 12:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242131
09.04. - 02.07.24	Di	10:45 - 12:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 92,40	F242132
27.08. - 10.12.24	Di	10:45 - 12:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 107,80	F242133

Jessica Hofer, Erzieherin

10.01. - 20.03.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242134
10.04. - 03.07.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242135
28.08. - 04.12.24	Mi	08:45 - 10:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242136



10.01. - 20.03.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242137
10.04. - 03.07.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242138
28.08. - 04.12.24	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242139
12.01. - 22.03.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242146
12.04. - 05.07.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242147
23.08. - 06.12.24	Fr	08:45 - 10:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242148
12.01. - 22.03.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242149
12.04. - 05.07.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242150
23.08. - 06.12.24	Fr	10:30 - 12:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 100,10	F242151
11.01. - 21.03.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	18,0 UStd.	€ 69,30	F242140
11.04. - 27.06.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242141
29.08. - 05.12.24	Do	08:45 - 10:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 92,40	F242142

Christina Parasiliti, Kursleiterin

25.01. - 21.03.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242143
11.04. - 04.07.24	Do	10:30 - 12:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242144

Sabine Engel, Kursleiterin

12.01. - 15.03.24	Fr	10:00 - 11:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242152
12.04. - 28.06.24	Fr	10:00 - 11:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242153
23.08. - 06.12.24	Fr	10:00 - 11:30 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242154
12.01. - 15.03.24	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242155
12.04. - 28.06.24	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 77,00	F242156
23.08. - 06.12.24	Fr	15:00 - 16:30 Uhr	22,0 UStd.	€ 84,70	F242157



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

10.01. - 06.03.24	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242110
10.04. - 03.07.24	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242111
04.09. - 09.10.24	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,72	F242112
30.10. - 11.12.24	Mi	15:30 - 16:15 Uhr	7,0 UStd.	€ 32,34	F242113
10.01. - 06.03.24	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	9,0 UStd.	€ 41,58	F242114
10.04. - 03.07.24	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242115
04.09. - 09.10.24	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,72	F242116
30.10. - 11.12.24	Mi	16:30 - 17:15 Uhr	7,0 UStd.	€ 32,34	F242117

Istem Bektas, Übungsleiterin C

09.01. - 19.03.24	Di	10:00 - 10:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242161
09.04. - 25.06.24	Di	10:00 - 10:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242162
27.08. - 10.12.24	Di	10:00 - 10:45 Uhr	14,0 UStd.	€ 64,68	F242163
09.01. - 19.03.24	Di	11:00 - 11:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242166
09.04. - 25.06.24	Di	11:00 - 11:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242167
27.08. - 10.12.24	Di	11:00 - 11:45 Uhr	14,0 UStd.	64,68€	F242168
12.01. - 22.03.24	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 50,82	F242118
12.04. - 28.06.24	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242119
23.08. - 06.12.24	Fr	15:00 - 15:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242120

Angebot für Kinder von 3 bis 5 Jahren

12.01. - 22.03.24	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 46,20	F242164
12.04. - 28.06.24	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	11,0 UStd.	€ 46,20	F242165
23.08. - 06.12.24	Fr	16:00 - 16:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 55,44	F242169



Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Handgriffe und Haltetechniken und sehen, wie ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser nutzt. Wasserspiele und Schwimmmaterialien können besonders bei Babys / Kleinkindern die Freude am Element Wasser stärken, dass sie so auf spielerische Art kennen- und lieben lernen. Das gemeinsame Erleben und der intensive Körperkontakt fördern die innige Beziehung zwischen Kind und Eltern.

Schwimmbad Gerderath
Hermann-Josef-Str. 23
41812 Erkelenz-Gerderath



Istem Bektas
zertifizierte
Schwimmtrainerin

Angebot für Mütter und Väter mit ihren Säuglingen von vier bis zwölf Monate.

12.01. - 16.02.24	Fr	08:15 - 09:00 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,72	F242010
23.02. - 10.05.24	Fr	08:15 - 09:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242011
17.05. - 06.09.24	Fr	08:15 - 09:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242012
13.09. - 13.12.24	Fr	08:15 - 09:00 Uhr	10,0 UStd..	€ 46,20	F242013



Schwimmbad Gerderath, Hermann-Josef-Str. 23, 41812 Erkelenz-Gerderath
Istem Bektas, zertifizierte Schwimmtrainerin

Angebot für Mütter und Väter mit ihren Säuglingen von 12 bis 18 Monate.

12.01. - 16.02.24	Fr	09:10 - 09:55 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,72	F242014
23.02. - 10.05.24	Fr	09:10 - 09:55 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242015
17.05. - 06.09.24	Fr	09:10 - 09:55 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242016
13.09. - 13.12.24	Fr	09:10 - 09:55 Uhr	10,0 UStd..	€ 46,20	F242017

Angebot für Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern von 1,5 bis 3 Jahre.

12.01. - 16.02.24	Fr	10:05 - 10:50 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,72	F242195
23.02. - 10.05.24	Fr	10:05 - 10:50 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242196
17.05. - 06.09.24	Fr	10:05 - 10:50 Uhr	10,0 UStd.	€ 46,20	F242197
13.09. - 13.12.24	Fr	10:05 - 10:50 Uhr	10,0 UStd..	€ 46,20	F242198

A yellow graphic element consisting of two overlapping, trapezoidal shapes that point to the right. The front shape is a solid yellow bar, and the back shape is a slightly lighter yellow, creating a layered effect.

**VORTRÄGE, SEMINARE
& BERATUNG**

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 Vorsorgemaßnahmen können manche Gefahren abgewendet werden. Sie erfahren etwas über Präventionsmaßnahmen. Wir besprechen Wundversorgung, hohes Fieber, plötzliche Atemstörungen und haben selbstverständlich auch Zeit Fragen zu beantworten. Damit Sie die kleinen Unfälle, in dem großen „Abenteuer Leben“ ihres Kindes, meistern können.

Patricia Montesinos, Ausbilderin

Kita Schwanenberg, In der Schlei 5, 41812 Erkelenz

22.01.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242180
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

DRK Kindergarten „Am Heggeströper“, Magdalenastr. 34, 52538 Gangelt-Birgden

29.01.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242181
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Steinkirchen, Martinusstr 1a, 41849 Wassenberg

26.02.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242182
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

04.03.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242183
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Rappelkiste, Buschheide 7, 52525 Heinsberg

22.04.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242184
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

25.11.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242192
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

27.05.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242185
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

19.08.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242187
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

26.08.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242188
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

30.09.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242189
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Traumland, Sophia-Str. 29 Hückelhoven

24.06.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242186
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Familienzentrum Lindenbaum, Hochstr. 28, 52538 Gangelt-Breberen

07.10.24	Mo	19:00 - 21:15 Uhr	3,0 UStd.	€ 15,00	F242190
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

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 diesem 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!



Achim Schad
Buchautor und Familientherapeut

Haus des DRK (Saal 3), Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

26.08.24	Mo	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F242171
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

02.12.24	Mo	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F242172
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

WORKSHOP SO GEHT VEREINBARKEIT VON BERUF & FAMILIE!

„Wer etwas ändern will, kommt nicht an sich vorbei.“ Vermutlich kennen Sie das: Ständig zwischen A, B und C hin und her zu jonglieren. Ständig zwischen den Rollen zerrissen zu sein und keiner wird man wirklich gerecht.

Wie Sie hineingeschlittert sind und was Sie tun können, um aus diesem Hamsterrad herauskommen, werden wir an diesem Themenabend klären: Hintergründe sind genauso wichtig wie die Standortanalyse und wie der Austausch untereinander.



Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainierin für Gleichstellung

15.03.24	Fr	09:00 - 12:00 Uhr	4,00 UStd.	€ 25,00	F242202
----------	----	-------------------	------------	---------	---------

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?

Claudia Peter-Plum, geprüfte Hundepsychologin

Termine auf Anfrage	Montags	19:00 - 21:30 Uhr	3,3 UStd.	€ 16,50	F242217 - F242218
---------------------	---------	-------------------	-----------	---------	-------------------

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.

Erkelenz
Haus des DRK
Zur Feuerwache 8

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 und examinierte Kinderkrankenschwester

27.03.24	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F242193
27.11.24	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 16,50	F242194

ABENDFORTBILDUNG FÜR ELTERN „SICH DEN MUND FUSSELIG REDEN“

An diesem Abend lernen Sie die Hintergründe kennen, warum die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind manchmal nicht funktioniert. Und vor allem, wie Sie aus dieser Schleife herauskommen, ohne die Nerven zu ver-

lieren. Neben Theorie und Austausch werden wir mit praktischen Übungen die schwierigen Situation reflektieren. Sie bekommen Lösungsmöglichkeiten an die Hand, die Sie direkt Zuhause umsetzen können.

Haus des DRK (Saal 3), Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz
Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

05.06.24	Mi	18:30 - 21:30 Uhr	4,00 UStd.	€ 25,00	F242203
----------	----	-------------------	------------	---------	---------

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 kibelg 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

Termine auf Anfrage	montags	19:00 - 21:15 Uhr	kostenfrei	F242200
------------------------	---------	-------------------	------------	---------

ABENDFORTBILDUNG MIT KINDERN KLAR UND DEUTLICH REDEN

– Statt Macht ausüben

Sie möchten Ihr Kind zum autonomen Menschen heranziehen und dann sprechen Sie doch ein Machtwort, weil's anders nicht geht?
Wie Sie es schaffen, ohne Ihre elterliche Macht auszuüben, lernen Sie in diesem Online-Seminar.



Haus des DRK (Saal 3), Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz
Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

21.02.24	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	2,0 UStd.	€ 25,00	F242204
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

11.09.24	online	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	2,0 UStd.	€ 25,00	F242205
----------	--	----	-------------------	-----------	---------	---------

ELTERNABEND – KINDER BRAUCHEN GRENZEN

Besser klar reden statt Angst einflößen

Kennen Sie das: „Bei Dir sind alle Kinder ruhig - sie haben Angst vor Dir.“ Dem Satz folgt ein Lachen. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind Sie versteht, ohne zu fürchten, dann sind Sie hier richtig. Denn wie das funktioniert, das lernen

Sie hier. Nach 4 Wochen werden wir das Erlernte auffrischen, reflektieren und austauschen: Was konnten Sie bereits erfolgreich umsetzen und welche Fragen sind in der Zwischenzeit aufgetaucht.

Haus des DRK (Saal 3), Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz
Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

09.10.24	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 25,00	F242206
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

15.05.24	Mi	19:30 - 21:45 Uhr	3,0 UStd.	€ 25,00	F242207
----------	----	-------------------	-----------	---------	---------

Folgetermine (bauen auf Präsenztermin auf)

Annette Christ, Transaktionsanalytikerin und Trainerin für Gleichstellung

13.11.24	online	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	2,0 UStd.	€ 25,00	F242206A
----------	--	----	-------------------	-----------	---------	----------

04.06.24	Di	19:30 - 21:00 Uhr	2,0 UStd.	€ 25,00	F242207A
----------	----	-------------------	-----------	---------	----------

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 viele andere Alltagsbegegnungen entspannen und so Missverständnisse vermeiden.

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

22.05.24 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3 UStd. € 15,00 F242213

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 Ilnner, Mediatorin (französischer Herkunft)

22.06.24 Sa 09:00 - 12:00 Uhr € 20,00 F242214

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?

Impulse und Austausch

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



Julie Ilnner,
Mediatorin,
französische
Herkunft mit
familiären
Verbindungen
nach Marroko

Hückelhoven, DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103
Julie Ilnner, Mediatorin

24.04.24 Mi 10:00 - 11:30 Uhr 2 UStd. kostenfrei F242212

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?

Die Workshops sind kostenfrei und sind für jedes Alter gedacht. Ob für Firmen, Teams, Fortbildungstage oder individuell Interessierte.

Spannende Fragen, denen wir alltagsbezogen und sehr praktisch in unseren Workshops nachgehen. Wir reflektieren uns selbst und unsere Gesellschaft. So können wir dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft offener und sensibler wird.

Termine auf Nachfrage.

Ihre Ansprechpartnerin
ADA Beratungsstelle:
Eva Havenith
Tel.: 02431 802 334



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

Termine auf Anfrage kostenfrei F243310

KONFLIKTMANAGEMENT



Richtig streiten und Konflikte lösen

Unser Alltag ist geprägt von zwischenmenschlichen Beziehungen – und in Beziehungen gibt es immer wieder Konflikte. Konflikte sind somit ein allgegenwärtiger Bestandteil unseres Lebens – und das ist gut so, denn werden Konflikte gelöst, lassen sie Beziehungen wachsen und sich im positiven Sinne verändern.

Judith Schmitz, Psychologische Beraterin

22.02.2024 Do 19:00 Uhr 3 UStd. € 15,00 F242318

Bleiben Konflikte aber ungelöst oder nimmt Streit einen zu großen Raum in Partnerschaft, Familie oder zwischen Arbeitskollegen ein, so beeinträchtigt er unsere Zufriedenheit und kann Beziehungen auch langfristig schädigen oder zerstören. Aber wie werden Konflikte am besten aufgelöst? Wie streiten wir so, dass wir zu einer zufriedenstellenden Lösung kommen und keiner verletzt wird?

Diese und noch mehr Fragen rund um das Thema Konflikte möchte ich mir mit Ihnen in diesem interaktiven Vortrag anschauen und gemeinsam Lösungen erarbeiten, die sich in Ihrem Alltag umsetzen lassen.

FRAU SEIN – WIE GEHT DAS EIGENTLICH?



Wir Frauen sind Meister der Verwandlung: Wir schlüpfen im Laufe unseres Lebens in die unterschiedlichsten Rollen. Erst sind wir selbst Kind, dann vielleicht Partnerin und irgendwann Mutter, Arbeitnehmerin, Familienmanagerin, Küchenchefin und Trösterin vom Dienst. Teilweise passiert dieser Rollenwechsel sogar mehrfach täglich. Unser Leben dreht sich oft mehr um andere als um uns selbst.

Und dann kommt irgendwann der Punkt, an dem die Kinder auf eigenen Beinen stehen, wir sind in unserem Beruf angekommen und gefestigt – und in unserem Alltag, sei es mit Partner oder ohne, läuft alles in geordneten Bahnen. Dann stellt sich für viele von uns die Frage: Was nun? Unser Leben scheint sein Zentrum verloren zu haben, um das es sich drehen kann – denn mit der Zeit haben wir verlernt, für uns selbst der Lebensmittelpunkt zu sein.

Judith Schmitz, Psychologische Beraterin

25.01.2024 Do 19:00 - 21:15 Uhr 3 UStd. € 15,00 F242317

Ich lade Sie zu dieser Veranstaltung ein, um mit Ihnen gemeinsam dieses Zentrum und damit sich selbst wiederzuentdecken. Gemeinsam schauen wir uns an, was es bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen, die unausweichlichen (auch körperlichen) Veränderungen des aktuellen Lebensabschnitts anzunehmen und die zusätzliche freie Zeit, die sich Ihnen bietet, für sich selbst zu nutzen.

RAUS AUS DER STRESSFALLE

Entspannt(er) durch den Alltag

Die meisten von uns kennen das: Auf der Arbeit türmen sich die Aufgaben, die Familie möchte Zeit und Aufmerksamkeit, und auch die sozialen Kontakte bräuchten dringend etwas Pflege. Dann kommt der Haushalt dazu – und der nächste (Kinder-)Geburtstag will auch noch geplant und vorbereitet werden. So kommt es, dass uns sogar dann, wenn wir eigentlich Feierabend haben, die Aufgabenlisten noch im Kopf herumschwirren und das schlechte Gewissen an uns nagt, weil wir nicht allem und jedem die notwendige Aufmerksamkeit schenken können.

Unsere eigenen Interessen und Hobbies bleiben dabei schnell komplett auf der Strecke, Freude und Leichtigkeit gehen im Alltag verloren und wir funktionieren oft nur noch.

Judith Schmitz, Psychologische Beraterin

17.01.2024 Mi 19:00 - 21:15 Uhr 3 UStd. € 15,00 F242316



Aber wollen wir das wirklich? Geht es nicht auch anders? Können wir uns nicht auch in unserem Alltag freuen und auch mal entspannen?

Doch, genau das ist möglich! In einem (interaktiven) Vortrag möchte ich mir genau das mit Ihnen und Euch gemeinsam anschauen: Wie schaffen wir es, mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in unser Leben zurückzuholen und den Alltag stressfreier zu gestalten?



Mein Name ist Vanessa Schmidt und ich bin 40 Jahre alt, Mutter eines 2-jährigen Sohnes und Teil einer bunten Patchworkfamilie. Ich blicke zurück auf über 15 Jahre Berufserfahrung mit den Schwerpunkten frühe Kindheit, familiäre Konstellationen und Inklusion.

Kita-Assistenzen und Inklusion in Kitas „Wenn es normal ist, verschieden zu sein...“

Außerdem vollumfängliche Beratung von Beantragung bis Begleitung für Familien, Fachpersonal von Kitas und Assistenzen...

Wir begleiten ein Kind mit besonderem Förderbedarf durch seinen Kita-Alltag und bieten:

- passgenaue und individuelle Unterstützung
- geschultes und erfahrenes Team
- Kostenübernahme durch den LVR nach Antragstellung

Termine auf Anfrage über das Familienbidungswerk oder direkt über:

Vanessa Schmidt
02431 802-121
va.schmidt@drk-heinsberg.de

LEBENSBERATUNG
SYSTEMISCHE BERATUNG IN ALLEN LEBENSLAGEN

Immer die gleichen Problemschleifen, Unsicherheiten in der Erziehungsthematik, Partnerschaft oder familiären Konstellation, Veränderungswunsch? Die Beratung findet nach dem systemischen Ansatz statt. Wir nehmen unterschiedliche Perspektiven ein und verändern unseren Blickwinkel. Das hilft uns, anders zu kommunizieren und eine Situation anders wahrzunehmen und neu zu bewerten. So finden wir Lösungsansätze, auf die wir vorher nicht gekommen wären. Wir entdecken unsere eigenen Stärken und geben auch Beteiligten die Möglichkeit, kompetent und aktiv an einer Problemlösung mitzuwirken.

Erstgespräch und Folgetermine. Sprechen Sie uns an!

Zielgruppen sind Einzelpersonen, Familien, Familienzentren und päd. Fachkräfte.
Supportet durch das DRK!

Haus des DRK; Spieko 2 und vor Ort
Termine auf Anfrage über das Familienbidungswerk oder das Familienzentrum der Kita.

Direkter Kontakt über:
Vanessa Schmidt
02431 802-121
va.schmidt@drk-heinsberg.de

SELBSTHILFEGRUPPEN – KAI HS



KAI Hückelhoven
Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

Selbsthilfegruppe Depression

21.03.2023	mittwochs	F246055
------------	-----------	---------

Selbsthilfegruppe Beziehungsabbruch

19.09.2023	mittwochs	F246056
------------	-----------	---------



**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.

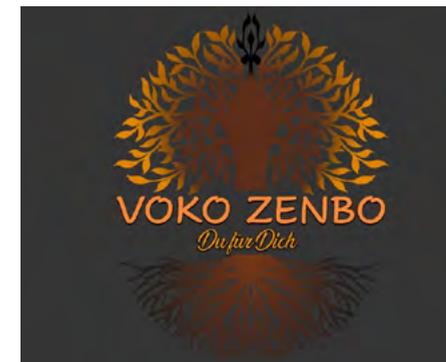
Erkelenz, Haus des DRK
Zur Feuerwache 8
Brigitta Junker
Fach-Yogalehrerin
Individualunterricht YAA

09.01. - 19.03.24	Di	09:30 - 11:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243001
16.04. - 02.07.24	Di	09:30 - 11:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243002
27.08. - 03.12.24	Di	09:30 - 11:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 114,40	F243003
10.01. - 20.03.24	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243004
17.04. - 03.07.24	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	18,0 UStd.	€ 79,20	F243005
28.08. - 04.12.24	Mi	17:45 - 19:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 114,40	F243006
10.01. - 20.03.24	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243007
17.04. - 03.07.24	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 79,20	F243008
28.08. - 04.12.24	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	26,0 UStd.	€ 114,40	F243009

Im ZENbo entdeckst Du für Dich die große Vielfalt der chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehren. Und das Ganze in nur einem Kurs!

Alles was Du brauchst, liegt bereits in Dir, denn Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse; es reicht Deine Offenheit, Neues für Dich zu erleben!

Erlerne die einzelnen, spannenden Bewegungen & Figuren des Tai Chi, die ruhigen, harmonischen Übungen des Qi Gong und die fantastischen Formen der asiatischen Gymnastik zur Dehnung & Kräftigung Deines kompletten Körpers, Deiner Meridiane und Deiner bewussten Atmung!



Und in den 90 Minuten - Kursen erlebst Du als Highlight nach Deiner „Körper-Arbeit“ noch eine Endentspannung mit einer wunderbaren Körper-/ Traumreise für Deinen Kopf & die Seele!



Erkelenz
Haus des DRK
Zur Feuerwache 8

Volker Kosching
zertifizierter ZENbo- und
Achtsamkeits-Trainer

09.01. - 19.03.24	Di	16:30 - 18:00 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243030
09.04. - 18.06.24	Di	16:30 - 18:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 79,20	F243031
03.09. - 08.10.24	Di	16:30 - 18:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 44,00	F243032
05.11. - 10.12.24	Di	16:30 - 18:00 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F243033



11.01. - 21.03.24	Do	16:30 - 18:00 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243034
11.04. - 27.06.24	Do	16:30 - 18:00 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243035
05.09. - 10.10.24	Do	16:30 - 18:00 Uhr	10,0 UStd.	€ 44,00	F243036
31.10. - 12.12.24	Do	16:30 - 18:00 Uhr	14,0 UStd.	€ 61,60	F243037
12.01. - 22.03.24	Fr	10:00 - 10:45 Uhr	10,0 UStd.	€ 44,00	F243038
12.04. - 28.06.24	Fr	10:00 - 10:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F243039
06.09. - 11.10.24	Fr	10:00 - 10:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 26,40	F243040
08.11. - 13.12.24	Fr	10:00 - 10:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 26,40	F243041
12.01. - 22.03.24	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243042
12.04. - 28.06.24	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 105,6	F243043
06.09. - 11.10.24	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F243044
08.11. - 13.12.24	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F243045

PRENATAL YOGA (YOGA FÜR SCHWANGERE)

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 wäh-

rend 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 lernen, wie sie mit körperlichen Beschwerden während der Schwangerschaft umgehen können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich - Die Kursgebühren werden nach dem Zeitraum der Teilnahme berechnet.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8
N.N

Termine auf Anfrage

YOGA - DEEPER YIN & YANG YOGA

Komm an in deinem Körper - langsam und sanft. Erfahre, wie intensiv eine Kombination zwischen einem passiven und aktiven Arbeiten mit deinem Körper sein kann.

Deeper Yin Yoga ist das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yoga. Es wirkt entspannend auf Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bänder. Durch das lange Halten der Asanas (Positionen) wird der Körper auf sanfte Art flexibler. Nach intensiven Übungen fühlen wir uns innerlich ruhiger. Bei regelmäßiger Praxis erfahren wir einen lösenden Effekt auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Alle Kursstunden beginnen mit einer Meditation, darauf folgt ein Zwischenspiel aus aktivierenden und stabilisierenden Elementen des Hatha Yogas.



Es ist für Yoga Anfänger und auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Karolina Rehberg
ausgebildete Yoga Lehrerin

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

08.01. - 18.03.24	Mo	11:00 - 12:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243010
08.04. - 01.07.24	Mo	11:00 - 12:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 105,60	F243011
26.08. - 09.12.24	Mo	11:00 - 12:30 Uhr	28,0 UStd.	€ 123,20	F243012



Dieses Angebot richtet sich an alle, die Yoga immer ausprobieren wollten, aber immer die Vorstellung hatten nicht "flexibel, oder beweglich genug" zu sein.

In den "Hatha Yoga Basics" Einheiten werden wir in bewusster Langsamkeit die Grundlagen aus dem Hatha Yoga praktizieren, die gleichermaßen auch Basis für eine stabile und fort-

geschrittene Praxis darstellen (somit richtet sich dieses Angebot sowohl an Yoga Neulinge, als auch bereits Praktizierende).

Bei diesen Einheiten wird besonders Wert auf eine gesunde Ausrichtung gelegt, d.h. wir gehen bewusst in die Details der einzelnen Asanas (Positionen), um eine nachhaltige Praxis gewährleisten zu können.

Gleichermaßen liegt der Fokus auf Einfachheit und auf der Stärkung des physischen, mentalen und emotionalen Körpers, so dass es uns ermöglicht, die feine und subtile Sprache der eigenen Körperintelligenz wieder zu entdecken.

Jede Einheit beginnt mit einer Meditation und endet mit einem verlängerten Anteil in der Endentspannung durch Elemente aus dem „Yoga Nidra“, „dem Schlaf der Yogis“ einer geführten Tiefenentspannung zwischen Schlaf- und Wachsein.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8
 Karolina Rehberg, ausgebildete Yoga Lehrerin

10.01. - 20.03.24	Mi	11:00 - 12:30 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243020
10.04. - 26.06.24	Mi	11:00 - 12:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243021
21.08. - 11.12.24	Mi	11:00 - 12:30 Uhr	30,0 UStd.	€ 132,0	F243022
10.01. - 20.03.24	Mi	12:45 - 14:15 Uhr	22,0 UStd.	€ 96,80	F243023
10.04. - 26.06.24	Mi	12:45 - 14:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243024
21.08. - 11.12.24	Mi	12:45 - 14:15 Uhr	30,0 UStd.	€ 132,0	F243025



In diesem Kurs werden verschiedene Komponenten des Yogas geübt. Fundiert ist das Ganze in den Ansätzen des Hatha Yogas - d.h wir sorgen uns neben den beweglichen Aspekte unseres Körpers, auch um die des Geistes und des Atems. Im Grunde geht es darum einen Zustand des Eins-seins herzustellen. Eins mit dir Selbst, aber auch eins mit deiner Umgebung.

Ich freue mich von Herzen wenn du den Weg in diesen Kurs findest und dir diese Zeit für dich selbst einräumst.

Lilly Schiffer
 Zertifizierte Yoga- und
 Entspannungstrainerin

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

08.01. - 18.03.24	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243013
08.04. - 01.07.24	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	24,0 UStd.	€ 105,60	F243014
26.08. - 09.12.24	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	28,0 UStd.	€ 123,20	F243015
08.01. - 18.03.24	Mo	18:45 - 20:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243016
08.04. - 01.07.24	Mo	18:45 - 20:15 Uhr	24,0 UStd.	€ 105,60	F243017
26.08. - 09.12.24	Mo	18:45 - 20:15 Uhr	28,0 UStd.	€ 123,20	F243018
19.01. - 22.03.24	Fr	18.00-19.30 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243019
12.04. - 05.06.24	Fr	18.00-19.30 Uhr	26,0 UStd.	€ 114,40	F243046
30.08. - 06.12.24	Fr	18.00-19.30 Uhr	24,0 UStd.	€ 105,60	F243047
19.01. - 22.03.24	Fr	19:45 - 21:15 Uhr	20,0 UStd.	€ 88,00	F243048
12.04. - 05.07.24	Fr	19:45 - 21:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 114,40	F243049
30.08. - 06.12.24	Fr	19:45 - 21:15 Uhr	26,0 UStd.	€ 105,60	F243050

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.

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.

Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8
Claudia Schlicht, Lehrerin und zertifizierte Feldenkrais Practitioner FVP

09.01. - 19.03.24	Di	18:30 - 20:00 Uhr	16,0 UStd.	€ 73,92	F243073
09.04. - 18.06.24	Di	18:30 - 20:00 Uhr	18,0 UStd.	€ 83,16	F243074
27.08. - 10.12.24	Di	18:30 - 20:00 Uhr	24,0 UStd.	€ 110,88	F243075

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

25.01. - 14.03.24	Do	19:00 - 20:30 Uhr	16,0 UStd.	€ 70,40	F243070
11.04. - 13.06.24	Do	19:00 - 20:30 Uhr	16,0 UStd.	€ 70,40	F243071
31.10. - 19.12.24	Do	19:00 - 20:30 Uhr	16,0 UStd.	€ 70,40	F243072



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

16.01. - 05.03.24	Di	17:00 - 17:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244030
09.04. - 04.06.24	Di	17:00 - 17:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244031
27.08. - 01.10.24	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244032
29.10. - 03.12.24	Di	17:00 - 17:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244033
16.01. - 05.03.24	Di	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244034
09.04. - 04.06.24	Di	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244035
27.08. - 01.10.24	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244036
29.10. - 03.12.24	Di	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244037

Erkelenz

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Sabine Engel, ausgebildete Hula Hoop Trainerin

18.01. - 07.03.24	Do	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244038
11.04. - 13.06.24	Do	18:00 - 18:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244039
22.08. - 26.09.24	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244040
31.10. - 05.12.24	Do	18:00 - 18:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244041
18.01. - 07.03.24	Do	19:00 - 19:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244042
11.04. - 13.06.24	Do	19:00 - 19:45 Uhr	8,0 UStd.	€ 36,00	F244043
22.08. - 26.09.24	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244044
31.10. - 05.12.24	Do	19:00 - 19:45 Uhr	6,0 UStd.	€ 27,00	F244045



AB 50 JAHREN
WASSERGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER



Bei warmen 32°C Wassertemperatur findet 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 Klausen Kirchweg
Sylvia Hayen, geprüfte Übungsleiterin und Schwimmtrainerin

10.01. - 17.04.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244001
04.09. - 11.12.24	Mi	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244002
10.01. - 17.04.24	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244003
04.09. - 11.12.24	Mi	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244004
11.01. - 18.04.24	Do	09:00 - 09:45 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244005
05.09. - 12.12.24	Do	09:00 - 09:45 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F244006
11.01. - 18.04.24	Do	09:50 - 10:35 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244007
05.09. - 12.12.24	Do	09:50 - 10:35 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F244008
11.01. - 18.04.24	Do	10:40 - 11:25 Uhr	13,0 UStd.	€ 57,20	F244009
05.09. - 12.12.24	Do	10:40 - 11:25 Uhr	12,0 UStd.	€ 52,80	F244010

Hinweis:

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

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



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

08.01. - 24.06.24 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 18,0 UStd. € 83,16 F244011

02.09. - 09.12.24 Mo 09:00 - 09:45 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F244012

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

08.01. - 24.06.24 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 18,0 UStd. € 83,16 F244013

02.09. - 09.12.24 Mo 10:00 - 10:45 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F244014

11.01. - 27.06.24 Do 09:00 - 09:45 Uhr 18,0 UStd. € 83,16 F244015

05.09. - 12.12.24 Do 09:00 - 09:45 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F244016

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 vorrangiges Ziel des Kurses, die Stabilisation der Wirbelsäule.

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8,
41812 Erkelenz

Erika Schippers, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

11.01. - 27.06.24 Do 10:00 - 10:45 Uhr 18,0 UStd. € 83,16 F244017

05.09. - 12.12.24 Do 10:00 - 10:45 Uhr 12,0 UStd. € 55,44 F244018

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.

Roswitha Graß
Erkelenz-Gerderhahn, Turnhalle, In Gerderhahn

09.01. - 11.06.24 Di 10:00 - 10:45 Uhr 20,0 UStd. € 77,00 F244020

27.08. - 10.12.24 Di 10:00 - 10:45 Uhr 13,0 UStd. € 50,05 F244021

Erkelenz, Turnhalle Pestalozzi-Schule

10.01. - 03.07.24 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 23,0 UStd. € 88,55 F244022

28.08. - 04.12.24 Mi 16:00 - 16:45 Uhr 13,0 UStd. € 50,05 F244023



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-Kindergarten „Am Heggeströper“, Magdalenastr. 34, 52528 Gangelt-Birgden
Dilan Celik, Oecotrophologin

Termine auf Anfrage

F245004

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, 41836 Hückelhoven
Dilan Celik, Oecotrophologin

Termine auf Anfrage

F245002

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, 41836 Hückelhoven
Dilan Celik, Oecotrophologin

Termine auf Anfrage

F245005

DIABETES UND ERNÄHRUNG

Sie leiden unter Diabetes und wissen nicht genau, ob Sie sich richtig ernähren? Wir zeigen Ihnen wie Sie mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung durch den Alltag kommen, Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle hal-

ten und ein bewusstes Essverhalten trainieren können. Wenn auch Sie auf eine diabetesgerechte Ernährung achten wollen, dann besuchen Sie unser Seminar in Birgden!

DRK-Kindergarten „Am Heggeströper“, Magdalenastr. 34, 52528 Gangelt-Birgden

Termine auf Anfrage

F245003



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

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

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

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven
Dilan Celik, Oecotrophologin

Termine auf Anfrage

F245001



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



DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

Termine auf Anfrage

F246022

Termine auf Anfrage

F246023



**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 Außenspielplätze 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 KreisSport-Bund 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

15.01. - 09.12.24 Mo 17:00 - 18:00 Uhr

kostenfrei F246011



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Heinsberg e.V.



Mit Indoor
Trödelmarkt

Save-the-date!

Familienstag im DRK-Kreisverband Heinsberg e.V.

Wann: 14. September 2024 von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Wo: Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

Angebote: u.a. Hüpfburg, Kinderschminken & Glitzertattoos, Tierische Überraschung, kreative & sportliche Mitmach-Aktionen sowie Vorstellung unserer Bildungsangebote

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

12.01. - 06.12.24 Fr 10:00 - 11:30 Uhr kostenfrei F246020

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.

Alle 2 Monate ab 10.00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin Stefanie Bohnen
Tel.: 02431 802 231/232



DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

18.01. - 14.11.24 Do 10:00 - 12:15 Uhr kostenfrei F246021

SPRACH-CAFÉ - KAI HS

Für alle, die Deutsch lernen bzw. ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, findet jeden Donnerstag von 14:30 - 16:00 das „Sprach-Café“ statt. Ob einfach nur plaudern, oder sich an konkreten Sprachübungen probieren, das „Sprach-Café“ soll bei Kaffee & Tee einen geeigneten Rahmen bieten! Herz-

lich eingeladen sind Leute, die andere im Spracherwerb unterstützen und Menschen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin Stefanie Bohnen
Telefon 02431 802 232

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

18.01. - 14.11.24 Do 14:30 - 16:00 Uhr kostenfrei F246025

KREATIVSTUDIO IM KAI HÜCKELHOVEN

Das Bedürfnis und Interesse sich mit anderen Menschen auszutauschen ist besonders bei Menschen, die neu in Hückelhoven sind groß. Aus diesem Grund bietet der KAI Hückelhoven regelmäßige Treffen an, bei denen gemeinsam gebastelt, gewerkelt und gemalt wird. Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters, so dass Familien mit Kindern herzlich willkommen sind.

Immer dienstags und donnerstags

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



DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

16.01.24 Di 14:30 - 16:45 Uhr kostenfrei F246031

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

31.01. - 04.12.24 Mi 14:30 - 17:00 Uhr kostenfrei F246032

FIT: „FERIENINTENSIVTRAINING – FIT IN DEUTSCH“



In den Schulferien findet in Heinsberg regelmäßig das „FerienIntensivTraining – FIT in Deutsch“ statt. Das kostenfreie Deutschtraining wird vom Ministerium für Schule und Bildung NRW gefördert und möchte neuzugewanderten Schüler:innen die Möglichkeit geben, ihre Deutschkenntnisse auch in den Ferien zu vertiefen und immer sicherer dabei zu werden, sie im Alltag anzuwenden – durch alltagsbezogene Aktivitäten und

Ausflüge. Lernen mit Spaß ist hier das Motto. Das gemeinsame Frühstück und Mittagessen mit den Kindern und Jugendlichen runden das ganztägige Ferienprogramm ab.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin: Julia Palitan, Tel.: 02431 802 231

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

25.03. - 05.04.24 08:00 - 15:00 Uhr kostenfrei F246024

ANZIEHUNGSPUNKT



Der Anziehungspunkt im KAI Heinsberg bietet preisgünstige Second-Hand Ware zu hoher Qualität an. Die von Ehrenamtlerinnen geführte Kleiderstube gibt alter Kleidung somit einen neuen Sinn. Der Erlös geht an soziale Projekte und Dienstleistungen des DRK im Kreis Heinsberg.

Öffnungszeiten

Mo: 09:00 - 12:00

Di, Mi, & Do:

09:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin: Stefanie Bohnen, Tel.: 02431 802 232

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

ab 16.01.24 Mo, Di, Mi, Do kostenfrei F246026 B

DEUTSCHKURSE

Die Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Projektkoordinatorin:

DRK KAI Heinsberg
Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

Stefanie Bohnen
Tel.: 02431 802 232

Deutschkurs für Anfänger

25.01. - 05.12.24 Do 10:30 - 12:45 Uhr kostenfrei F246026

Deutschkurs für Fortgeschrittene

23.01. - 06.12.24 Di, Mi & Fr 10:30 - 12:15 Uhr kostenfrei F246027

MiA-KURSE MIGRANTINNEN EINFACH STARK IM ALLTAG – KAI HS



Die MiA-Kurse sind ein niedrighschwelliges und kostenfreies Angebot für Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte, das die Stärkung ihrer sozialen und gesellschaftlichen Integration verfolgt. Hierbei werden mehrere Ziele fokussiert: Sprachförderung, Stärkung des Selbstwertes, Heranführung an (Integrations-)Angebote im Sozialraum, Alltagsorientierung zu den Themen: Bildung, Erziehung, Gesundheit, Mobilität, Entwicklung sowie Kennenlernen beruflicher Weiterbildungsmöglichkeiten. Die Kurse richten sich an Frauen, die noch Orientierung in ihrem Leben in Heinsberg/

Deutschland benötigen, um gestärkt in den Alltag zu gehen. Zudem sind auch kleine Exkursionen innerhalb der Stadt Heinsberg geplant, um die Umgebung und ihre Angebote vor Ort kennenzulernen. Es wird eine Kinderbetreuung während des Kurses angeboten.

Anmeldungen sind jetzt möglich unter:
02431 802 230
oder unter den Mail Adressen:
e.havenith@drk-heinsberg.de
j.paltian@drk-heinsberg.de

DRK KAI Heinsberg, Rudolf-Diesel-Str. 19, 52525 Heinsberg

24.01. - 03.07.2024	Mi	08:30 - 11:00 Uhr	kostenfrei	F246028
---------------------	----	-------------------	------------	---------

INTERKULTURELLES KOCHEN IM RAHMEN DER INTERKULTURELLEN

Jährliches Event in Kooperation mit der Stadt Hückelhoven.

Anmeldungen sind jetzt möglich unter:
Tel.: 02431 802 240
oder per Mail:
walter@drk-heinsberg.de



DRK KAI Hückelhoven
Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

23.09. - 27.09.24	Mo	10:00 - 16:00 Uhr	kostenfrei	F246029
-------------------	----	-------------------	------------	---------

DEUTSCH-SPRACHKURS FÜR FRAUEN...

...mit einer begleitenden Maßnahme für ihre Kinder

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Menschen mit Fluchthintergrund, DRK - KAI Hückelhoven, bietet die Familienbildung des DRKs einen Deutschkurs für Frauen und Mütter mit Zuwanderungsgeschichte an. Der

Deutschkurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

Sevim Daban, Integrationslotsin und Sprachkursleiterin
DRK KAI Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

15.01. - 18.03.24	Mo	11:30 - 13:00 Uhr	9,0 UStd.	kostenfrei	F246052
08.04. - 01.07.24	Mo	11:30 - 13:00 Uhr	12,0 UStd.	kostenfrei	F246053
26.08. - 09.12.24	Mo	11:30 - 13:00 Uhr	14,0 UStd.	kostenfrei	F246054

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

18.01. - 21.03.24	Do	09:00 - 11:15 Uhr	10,0 UStd.	kostenfrei	F246047
11.04. - 04.07.24	Do	09:00 - 11:15 Uhr	11,0 UStd.	kostenfrei	F246048
22.08. - 12.12.24	Do	09:00 - 11:15 Uhr	14,0 UStd.	kostenfrei	F246049

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

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)

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

23.01. - 03.12.24 Di 09:00 - 13:00 Uhr kostenfrei F246033

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

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!

Jeden zweiten Mittwoch.

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

DRK KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven, Hannah Müller

10.01.24 Mi 14:00 - 16:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F246034

14.02.24 Mi 14:00 - 16:15 Uhr 3,0 UStd. kostenfrei F246035

13.03.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246036
10.04.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246037
08.05.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246038
12.06.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246039
10.07.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246040
14.08.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246041
11.09.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246042
09.10.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246043
13.11.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246044
11.12.24	Mi	14:00 - 16:15 Uhr	3,0 UStd.	kostenfrei	F246045

OFFENER GARTENTREFF

Wer ein inklusives Projekt sucht, der wird im KAI Hückelhoven fündig. Seit 2023 gibt es auf dem Gelände einen inklusiven Gemeinschaftsgarten. Dabei handelt es sich um ein Projekt in dem Menschen mit und ohne Behinderung beim gemeinsamen Gärtnern zusammenkommen. Der Garten wurde so angelegt, dass Menschen mit Einschränkungen nicht ausgeschlossen, sondern aktiv mitarbeiten können. Neben den anfallenden Aufgaben im Garten gibt es immer auch Getränke, Kuchen oder herzhaftes Leckereien.



Kerstin Kresse, Pädagogin

Garten KAI Hückelhoven, Rheinstr. 103, 41836 Hückelhoven

06.03. - 11.10.24 mittwochs 15:00 - 20:00 Uhr kostenfrei F246046 & freitags



**KINDER- &
JUGENDPROJEKTE**



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
N.N

16.01. - 02.07.24	Di	08:30 - 11:45 Uhr	82,3 UStd.	F247000
27.08. - 17.12.24	Di	08:30 - 11:45 Uhr	65,0 UStd.	F247001

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

18.01. - 04.07.24	Do	08:30 - 12:00 Uhr	98,0 UStd.	F247002
22.08. - 19.12.24	Do	08:30 - 12:00 Uhr	70,0 UStd.	F247003

Puste Kindergarten Birgden, DRK Kindergarten am Heggeströper
Danica Klein, Übungsleiterin und Personal Trainerin

15.01. - 01.07.24	Mo	08:30 - 12:00 Uhr	98,0 UStd.	F247004
26.08. - 16.12.24	Mo	08:30 - 12:00 Uhr	70,0 UStd.	F247005
10.01. - 03.07.24	Mi	08:30 - 12:00 Uhr	107,3 UStd.	F247006
21.08. - 18.12.24	Mi	08:30 - 12:00 Uhr	74,7 UStd.	F247007

Nikola Peters, Sport- und Gesundheitstrainerin in Therapie und Prävention

11.01. - 04.07.24	Do	08:30 - 12:00 Uhr	102,7 UStd.	F247008
22.08. - 19.12.24	Do	08:30 - 12:00 Uhr	70,0 UStd.	F247009

Puste im Kindergarten Kempfen
wöchentliches Bewegungs- und Sportangebot in der KITA
Nikola Peters, Sport- und Gesundheitstrainerin in der Prävention

12.01. - 05.07.24	Fr	08:30 - 12:00 Uhr	112,0 UStd.	F247010
23.08. - 20.12.24	Fr	08:30 - 12:00 Uhr	70,0 UStd.	F247011



Hast du Lust für eine Woche in die Welt des Zirkus einzutauchen und in die Rolle eines Artisten zu schlüpfen?

Das Team um Jonny Jr. Casselly nimmt dich mit in die Manege. Eine Woche voller Spaß, Mut und Wagnisse erwartet dich.

Vorhang auf!

Am 30.03.23 endet die Zirkuswoche mit einer großen Galashow!

Dort werden die jungen Artisten ihr neu erworbenes Können präsentieren.

Einlass: 10:30 Uhr
Beginn: 11:00 Uhr

Sichert euch bei der Anmeldung eine Eintrittskarte!
(Jedes angemeldete Kind kann 3 Karten erwerben. Ab 6 Jahre für je 6€).

Hückelhoven

25.03. - 30.03.24	Mo bis Sa	09:00 - 16:00 Uhr	200€ pro Kind (2. Kind 100€ & ab dem 3. Kind kostenfrei) Inkl. Programm und Verpflegung	F24000001
-------------------	-----------------	-------------------	--	-----------



An ausgewählten Samstagen im Jahr bietet das DRK im Kreis Heinsberg in der Zeit von 10:00-13:00 Uhr ein Sport- und Kreativangebot für Kinder im Alter von 3-6 und 7-10 Jahren an.

Die Kinder werden ihrem Alter entsprechend in Gruppen eingeteilt und von hochqualifizierten pädagogischen Dozenten betreut. Es wird gemalt, gebastelt und gewerkelt.

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.

Alle Kinder sind herzlich willkommen an diesem Samstagsangebot teilzunehmen!

Die genaue Terminübersicht über die geplanten Samstage erhalten die Eltern bei der Anmeldung.

DRK Kindergarten Turnhalle, Magdalenastr. 34, Gangelt-Birgden
Sabrina Haßlinger und Nikola Peters

20.01. - 16.03.24	Sa	10:00 - 13:00 Uhr	20,0 UStd.	F248001
13.04. - 29.06.24	Sa	10:00 - 13:00 Uhr	24,0 UStd.	F248002



**WEITERE ANGEBOTE
DES DRK**

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:
Telefon:
Mail:

Fahrdienste
02431 802117 oder 802122
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.

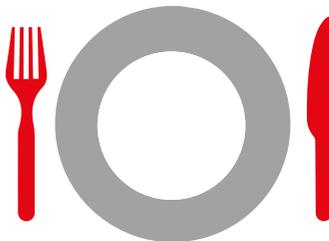
Wählen Sie zwischen Vollkost und Leichte Kost

Probieren Sie!

Oder fordern Sie unsere umfangreiche Speisekarte an:

Ansprechpartnerin:
Telefon:
Mail:

Iris Lemm
02431 802-0
menueservice@drk-heinsberg.de



GESELLIGER TREFF BEIM DRK

Mit unseren geselligen Treffen möchten wir die Gesellschaft näher zusammen bringen. Sind Sie oft alleine und haben niemanden zum Reden? Oder kennen sie gar solche Menschen? Dann nutzen Sie doch unsere Termine um mal wieder vor die Tür zu kommen und sich mit Ihren Mitmenschen auszutauschen. Egal ob Jung oder Alt, die Gesellschaft soll wachsen und das gemeinsam mit Ihnen! Bringen Sie gerne Freunde, Nachbarn oder Bekannte mit.

Lernen Sie neue Leute kennen, verbringen Sie ein paar schöne Stunden oder treffen Sie sich endlich mal wieder nach Ihrer letzten Urlaubsreise. Wenn Sie den Wunsch nach einem Vortrag haben, gerne mehr über Gefahren im Haushalt, Krankheiten oder sonstige Themen wissen wollen, werden wir uns bemühen, Dozenten oder Referenten einzuladen. Zudem stellen wir bei jedem Treffen Getränke und etwas für das leibliche Wohl zur Verfügung. Unsere Geselligen Nachmittage und



Frühstückstreffen finden bei uns in den Räumlichkeiten des DRK statt in Erkelenz. Eine Haustürabholung ist leider nicht möglich.

Melden Sie sich gerne bei uns an und verbringen Sie ein paar gemeinsame Stunden mit uns.

Kaisersaal Neu-Immerath, Immerather Markt, 41812 Erkelenz

31.01.2024	Mi	14:00 - 17:00 Uhr	Karnevalsachmittag
------------	----	-------------------	--------------------

Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

14.08.2024	Mi	14:00 - 16:30 Uhr	Geselliger Nachmittag
------------	----	-------------------	-----------------------

13.11.2024	Mi	10:30 - 13:00 Uhr	Martinsfrühstück
------------	----	-------------------	------------------

08.01.2025	Mi	10:30 - 13:00 Uhr	Neujahrstreff
------------	----	-------------------	---------------

Busreisen und Tagesfahrten Gruppenreisen 2024



Rundum sorglos reisen

DRK Gruppenreisen

Mit dem Deutschen Roten Kreuz können Sie Ihrem Alltag den Rücken kehren. Erleben Sie in kleinen Gruppen unvergessliche Reisen. Auch als Alleinreisende sind Sie bei uns stets in bester Gesellschaft.



Immer für Sie da!

Ihr DRK Reiseteam

Wir kümmern uns um Ihre Reise-wünsche, die Buchung und die Orga-nisation der Reisen. Sie kennen uns vielleicht schon vom Telefon oder per-sönlich.

Hier bekommen Sie das Gesicht zu Ihren Ansprechpartnerinnen:

Sina Döbling und Daniela Exner
02431 802 222 oder -113
erholung@drk-heinsberg.de



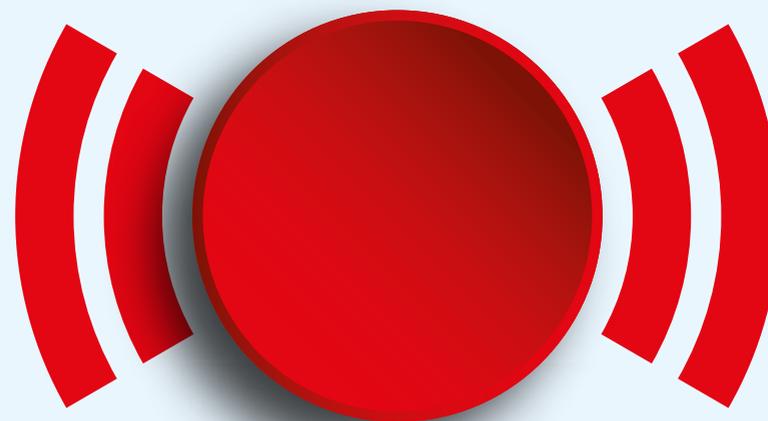
Unsere ehrenamtlichen Reisebegleiter

Gemeinsam unterwegs

Die Reiseangebote des DRK sind für Menschen gedacht, die gerne in einer Gruppe verreisen möchten. Unsere geschulten, ehrenamtlichen Reisebe-gleiter kümmern sich um die Belange der Gruppe, sind Ihre Ansprechpart-ner vor Ort und organisieren Freizeit-aktivitäten.

Hausnotruf Heinsberg. Alarm auf Knopfdruck.

Jetzt
kostenlosen
Termin
vereinbaren unter
02431 802 129
und -113!



Ein Knopfdruck genügt, und unsere Hausnotrufzentrale ist alarmiert. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche. Mehr Infos:

drkhausnotruf.nrw/heinsberg

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 Mitteilung der Kontoverbindung ist auch mündlich möglich.
- 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 der Rechnungsnummer möglich. Hier ist es wichtig, dass bei der Anmeldung um Rechnungsausstellung gebeten wird. Grundsätzlich muss dann der Zahlungseingang vor dem Kursbeginn erfolgt sein. 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.



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



Familienzentrum
Kita Steinkirchen
Martinustr. 1a,
41849 Wassenberg



Familienzentrum
„Die Pustebäume“
Markusstr.38, 41844 Wegberg

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.
- 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.

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.**
- Grundsätzlich wird versucht ein Ersatztermin zu finden, um ausgefallene Kurseinheiten nachzuholen.

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.



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

